Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

AMOR DINERO Y BODA

ESTUDIO DE CALIDAD

ROPA INTERIOR FEMENINA

ADEREZOS QUE PUEDEN "CAERTE GORDOS"
Consulta el estudio de calidad

LA TRADICIÓN HA CAMBIADO
¿Eres una pareja DINK?

CONDONES: 99% EFICACES (SI SABES USARLOS)
Seguridad de productos

Febrero de 2014 Núm. 444 $25
7 509997 078342 00444
Exhibir hasta el 28 de febrero ISSN 0185-8874

Una relación que dure para siempre

Suscríbete a la Revista del Consumidor y recibe por

$250

12 números por el precio de 10

Llama a los teléfonos:
5516 6939 y **5516 6612**
y obtén toda la información
que necesitas para recibirla
en la puerta de tu casa.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

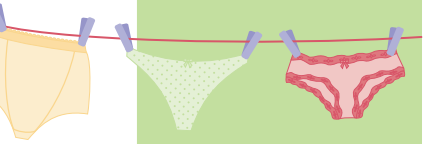
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Un toque de sabor, por **Boligán**

Revista del Consumidor

Sumario

58
↘ ESTUDIO DE CALIDAD



PANTALETAS: SENSUALIDAD, SEGURIDAD Y CONFORT

5 **ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, **Profeco** responde

6 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime de dónde eres y te diré qué consumes

8 **FINANZAS PERSONALES**
Tu boda: Pensando en el futuro

16 **CONSUMO CULTURAL**
Bodas en México: Ritos del corazón

18 **SABER CONSUMIR**
En busca del espacio ideal para tu boda

22 **CONSUMO 2.0**
El amor en tiempos del <3

24 **RADIOGRAFÍA**
Boda

30 **SALUD Y NUTRICIÓN**
Disfunciones sexuales: un problema de cuerpo y mente

34 **TIPS DEL CHEF**
Maridaje: el arte de elegir un buen vino

36 **SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Condones

38 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Champú para cabello con esencia de rosas

40 **INFOGRAFÍA**
El costo de la vida en pareja

68 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
San Valentín: Eso que llaman amor

70 **EL TURNO DE...**
Bernardo Fernández (BEF)

72 **TENDENCIAS DE CONSUMO**
DINK: La tradición ha cambiado

79 **PROFECO CERCA DE TI**
Los servicios que la Procuraduría te ofrece

42
↘ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Aderezos
El deleite de tu ensalada

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx

El casado, casa quiere

¿Sueñas con tener un hogar propio, pero se encuentra fuera del alcance de tu bolsillo? Con ayuda de tu pareja puedes obtenerlo

Generalmente, adquirir una vivienda es la inversión más grande que haces en tu vida y como tal, implica gastos considerables. En muchas ocasiones, se requiere de un apoyo adicional, en este caso: del cónyuge. En pareja es más sencillo cuantificar, planear y administrar los recursos que destinarán a la vivienda que buscan adquirir.

Como pareja también poseen un plus, si ambos cotizan para algún instituto de seguridad social, tienen derecho a unificar el monto con que cuentan para vivienda, y de esta manera podrán olvidarse de pagar renta y conseguir la casa de sus sueños.

Hogar, dulce hogar

Margarita y Juan se encuentran en una situación difícil: ambos desean adquirir una casa pero no cuentan con el monto suficiente a la mano para comprar la vivienda de sus sueños. Sin embargo, ambos han cotizado para el Fovissste y el Infonavit durante su vida laboral, por lo que la opción que mejor se adapta a ellos para la obtención de su hogar, es el **crédito conyugal**.

¿Qué es?

Financiamiento en el que Fovissste e Infonavit –de acuerdo a sus políticas-unifican los montos con los que ambos cuentan para adquirir una vivienda. Únicamente pueden acceder a él los derechohabientes casados.

Características:

- Aplica para la adquisición de vivienda ya sea nueva o usada y para cualquier parte de México.
- Sin tope para el valor de la vivienda o el monto del crédito.
- La garantía hipotecaria será en primer lugar para el Infonavit y Fovissste -en proporción de los montos que otorguen-, con obligación solidaria del cónyuge.

Tu cónyuge o tú, pueden usarlo si:

- Como derechohabiente del Fovissste, estás activo en el sector público –acreditándolo con tu último talón de pago-; o si has cotizado 18 meses o más y no has recibido un crédito del Fondo de la Vivienda con anterioridad, o no estás en trámite de alguno.
- Posees los 116 puntos y cumples con los requisitos que se establecen para ejercer un crédito como derechohabiente del Infonavit.
- Acreditas que se encuentran legalmente casados a través de su acta de matrimonio.

Así que ahora cuentas con una alternativa más para la realización del sueño de tener un hogar, dulce hogar.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana 53 400 999
de todo el país 01 800 999 80 80

/condusefoficial
@CondusefMX
YouTube /condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Procurador Federal del Consumidor
Alfredo Castillo Cervantes

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Revista del Consumidor

Directora Editorial
A. Enid Sánchez Ortega

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Alfredo Suárez García
Chef Alejandro Castro Romero

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Consejo Editorial
Pedro Luis Benítez Vélez
Maximiliano Cárdenas Denham
Martha Carrillo Alduenda
Carlos Hugo Castellanos Becerra
Óscar Desfassiaux Trechuelo
Noreli Domínguez Acosta
Gastón Fernández Arnaiz
José Martín Godoy Castro
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Jaime Rodríguez Aguilar
Anna Lilia Ramírez Ortega

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
Adriana Molina Castro
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Cabeza fría, corazón ardiente

Cuando Petrarca escribió su *Cancionero* no sabía que, al expresar sus sentimientos por Laura, estaba declarando los principios de lo que hoy conocemos como amor. Siglos después, las concepciones sobre este fenómeno humano se han ido transformando, influidas, también, por las actuales condiciones de nuestra civilización. Así, lo que era una amalgama de filiación, deseo, fraternidad y erotismo, ha sido tocado por la cultura, la religión, el arte, la economía o la publicidad.

Amar es gratis, pero le rodean conductas relacionadas con el consumo. Por eso, en esta edición del Mes del Amor y la Amistad dedicamos algunos de nuestros contenidos a la unión de pareja con mayor reconocimiento social y jurídico: el matrimonio (y todo lo que conlleva). Iniciar una vida en conjunto implica acordar los preparativos de la boda, elaborar presupuestos y planificar de forma inteligente y de acuerdo con sus necesidades, para que el día del festejo sólo se dediquen a disfrutar. Sin embargo, también celebramos la unión de quienes deciden salirse de la tradición y construir un camino juntos, sin hijos: las parejas DINK.

Asimismo, abordamos al amor desde la tecnología, para que descubras cómo el mundo *online* está repleto de sitios y plataformas para encontrar a tu "media naranja" (o una frutería completa). Dedicamos, además, la sección Seguridad de productos al condón, el método anticonceptivo más conocido; y la de Salud y nutrición a las disfunciones sexuales.

También hallarás los imprescindibles estudios de calidad, que analizan, por un lado, los diferentes aderezos que te ofrece el mercado, y por otro, las distintas marcas y modelos de ropa interior femenina.

Y ya que "el amor está en el aire", procuremos nuestro corazón tomando decisiones informadas.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Alicia Enid Sánchez Ortega. Tiraje: 50,000 ejemplares.

Ésta es tu voz

¿Tienes dudas, sugerencias o experiencias de consumo que compartir? Escribe al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter **(@r_consumidor)** o darnos *like* en Facebook **(Consumidor Inteligente).**

El que da y quita...

@cafetan nos preguntó:
¿Es posible denunciar una promoción o sorteo en el que no se siguieron las reglas establecidas? Se trata de uno organizado por Sopas Nissin México en Facebook. No siguieron sus reglas, eliminaron mis comentarios y me bloquearon por quejarme.

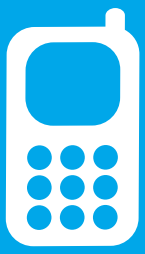
@Profeco respondió:
Con el auge tecnológico, las plataformas de internet y las redes sociales pueden convertirse en un instrumento para inducir a los consumidores a error o confusión. Por ello, te sugerimos que te comuniques al **Teléfono del Consumidor** para denunciar esta situación.

Lo que callamos los pacientes

Angélica Sánchez pregunta:
Hola, ¿dónde puedo reportar un diagnóstico médico errado y un mal trato en la farmacia de similares que se ubica frente al Mercado de Jamaica?

Consumidor Inteligente responde:
La Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed) es la encargada de mediar, conciliar, o incluso dictaminar en este tipo de casos. Para recibir más asesoría sobre cómo iniciar un proceso de inconformidad, visita su portal de internet (**www.conamed.gob.mx**) o llama a los teléfonos **5420 7000** desde el DF y área metropolitana, o **01 800 711 0658** desde el interior de la República (larga distancia sin costo).

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al **Teléfono del Consumidor.** Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al **5568 8722** o al **01 800 468 8722** desde el resto de la República Mexicana.



¡No soy yo!

Izath Rodríguez Castro publicó en nuestro muro:
Me están hablando de una financiera que no conozco y me molestan a todas horas diciéndome que pase a pagar, porque tienen mi nombre en una lista (aunque con el segundo apellido diferente). ¿Qué puedo hacer?

Profeco responde:
Si se trata de un producto financiero, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) es la encargada de atender tu queja. Ahí podrán ayudarte a ponerle un alto a quienes caen en malas prácticas, ya sea por "pasarse de la raya" al exigir el pago o por querer cobrarte una deuda que no contrajiste. Comunícate al **01 800 999 8080** o visita su sitio web: **condusef.gob.mx**

Es que teníamos hambre...

En la edición del mes de diciembre "nos comimos" unas palabras en el pie de página de la sección Qué hacer si... Donde dice "Siglas de Advanced Television Systems Committee (Comité de Sistemas de Televisión Avanzada), que es el tipo de señal de TDT elegida para México", debió decir: "que es el comité que determinó el tipo de señal de TDT elegida para México".

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

LA HEGEMONÍA VIRTUAL

El quinto estudio acerca de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre internet, realizado por el World Internet Project, ha arrojado datos interesantes. Entre ellos, destaca que los mexicanos pasan tres veces más tiempo en internet que viendo televisión. También, que para 59.2 millones de usuarios en el país la red se ha convertido en la primera fuente de información, por encima de noticiarios y periódicos; al igual que en cuanto a entretenimiento. ¿Necesitamos más razones para sumarnos al modelo de comunicación más eficiente en la historia de la humanidad?

Fuente: El Financiero

"Al presentarles la frase **'Me siento culpable** por el **impacto** que **mis acciones** tienen en el **medio ambiente'**, el **28**% de los consumidores a nivel global le asignó una puntuación de **4** o **5** (donde 5 significaba **'completamente de acuerdo'**)"

Greendex
de National Geographic, julio 2012

TOP 10

GRADUADAS CON HONORES

Como cada año, ha sido publicada la lista QS de las mejores ciudades para estudiantes en el mundo, evaluadas con base en criterios como: nivel académico, convivencia estudiantil, calidad de vida, actividad de empleados y accesibilidad. Éstas son las mejores para el 2014.

1.
París

2.
Londres

3.
Singapur

4.
Sídney

5.
Melbourne

¡POR FIN ES VIERNES!

Para alguien que trabaja toda la semana de nueve a siete, los viernes pueden parecer interminables. Sin embargo, para facilitar la transición hacia el fin de semana, la empresa londinense Deskbeers ofrece —cada viernes— el reparto de diferentes cervezas artesanales a la puerta de la oficina. Aquellos negocios con un ambiente más relajado permiten la entrega para que sus trabajadores disfruten de una cerveza diferente cada semana, en paquetes de 12 y a un costo de 2.5 libras por botella (53 pesos).

Fuente: Deskbeers

TRISTE, TRISTE, TRISTE SAN VALENTÍN

En Japón, el "síndrome del celibato" está poniendo a Cupido contra las cuerdas. Según sondeos realizados el año pasado, la población menor a 40 años está perdiendo el interés en las relaciones de pareja. Se estima que cerca de 46% de las mujeres entre 16 y 24 años no están interesadas en el contacto sexual, mientras que 25% de los hombres piensa lo mismo. Esta situación ya es considerada como una potencial catástrofe demográfica que podría llevar al País del Sol Naciente a reducir un tercio de su población para 2060.

Fuente: Etcétera

LA COMIDA ESTÁ LISTA

Todos sabemos cuán difícil es preparar un platillo nuevo cada día: porciones, ingredientes, compras, tiempo... Por eso, el servicio brasileño Gulalá ofrece a sus miembros todos los ingredientes de entre un amplio número de recetas, preparados y enviados en 24 horas. Los usuarios visitan el sitio, cargan su cuenta con crédito y eligen la receta. Una vez realizada la selección, los ingredientes son preparados en las porciones necesarias para cocinar el platillo y entregados en 24 horas, a un precio de 23.45 reales por persona (casi 135 pesos). La vida de sibarita, más fácil.

Fuente: Gulalá

INDESTRUCTIBLE

Jeroen de Vries, estudiante de doctorado en el Instituto de Nanotecnología MESA+ de la Universidad de Twente, en Holanda, ha fabricado un disco compacto hiperresistente que conservará su información por un millón de años. El objetivo es legar a las futuras generaciones —o a inteligencias no humanas—, datos que representen el paso de la humanidad por la Tierra. El material con el que ha sido construido es química, térmica y mecánicamente muy resistente, pero, aparte de su misión humanitaria, falta saber si esta tecnología llegará a los consumidores.

Fuente: BBC Mundo

Fuente: QS Top Universities

6

Zúrich

7

Hong Kong

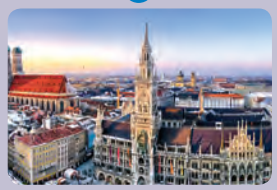
8

Boston

9

Montreal

10



Múnich

TU BODA

PENSANDO EN EL FUTURO

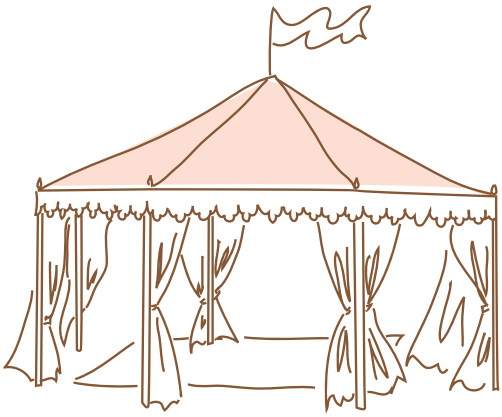
Administrar dinero y amor no es fácil; especialmente cuando se ha tomado la decisión de casarse. Ahora que están de camino al altar, consideren que planeando bien sus finanzas, pueden sentar la base de una relación acorde con necesidades, posibilidades y expectativas compartidas en pareja. En esta ocasión les recomendamos algunas prácticas que les ayudarán a diseñar y realizar su boda de la mejor manera.

Recuerden que, lo que bien empieza, bien continúa.

HACER LA LISTA ES LO MEJOR

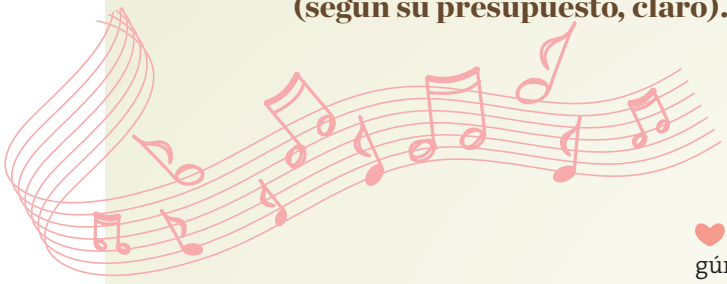
Una vez tomada la decisión y fijada una fecha, la pregunta es ¿por dónde empezar?

• Una manera de visualizar todo es hacer una lista que no sólo les ayudará a contemplar todo lo que necesitan, sino también para priorizar sus gastos.
• Elaborar el presupuesto es vital para el logro de las metas financieras, pues sirve para visualizar el origen y destino de su dinero, permitiéndoles jerarquizar el gasto de forma racional.
• No olviden partir del presupuesto que tienen designado y apegarse a él en la medida de lo posible.
• Al final del artículo encontrarán un formato del plan y del presupuesto, en el que aparte de considerar los conceptos a tomar en cuenta, podrán plasmar el gasto destinado a cada rubro y quién ha de cubrirlo.



EL ORGANIZADOR DE BODAS

Si no tienen tiempo o les abruma la logística de su gran día, existen profesionales dispuestos a ayudarles a tener la boda de sus sueños (según su presupuesto, claro).

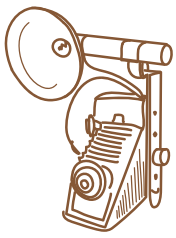


- Puede que su campo de acción no les quede claro. Según Nora Ledesma Mayén, organizadora de bodas y directora general de la empresa N&N Consultant and Brides, "los organizadores de bodas toman la responsabilidad de resolver los pendientes de la boda, lo cual permite ahorrar tiempo. Sugerimos propuestas de innovación, protocolo, diseño, planificación, administración, confirmación de servicios y coordinación de toda la boda, además de asesorarles en cuanto a proveedores".

- Consideren que la tranquilidad tiene un precio y para algunos no siempre es un lujo. Evalúenlo en pareja.

- Tómense su tiempo para saber en qué consisten y qué ofrecen, así como el precio de sus servicios. A continuación les brindamos algunos ejemplos para que se den una idea de lo que comprende la labor del organizador de bodas:

EJEMPLOS	TAMAÑO DE BODAS QUE ORGANIZA	SERVICIOS QUE OFRECE	TIPOS DE CEREMONIAS QUE ORGANIZA
EJEMPLO 1	* Menos de 100 invitados * Entre 100 y 300 invitados * Entre 300 y 500 invitados	Ceremonia, localización, banquete, decoración, ambientación, invitaciones, recuerdos, fotografía y video, música y animación, renta de coches, viaje de novios, material técnico (sonido, iluminación, audiovisual...), diseño de imagen para novios, maquillaje y peluquería, asistencia del coordinador el día de la boda	* Religiosa * Civil * Al aire libre * Simbólica * Temática
EJEMPLO 2	* Menos de 100 invitados * Entre 100 y 300 invitados * Entre 300 y 500 invitados * Más de 500 invitados	Ceremonia, localización, banquete, decoración, ambientación, invitaciones, tarjetería, recuerdos, mesa de regalos, fotografía y video, música y animación, renta de coches, viaje de novios, material técnico (sonido, iluminación, audiovisual...), diseño de imagen para novios, asistencia del coordinador el día de la boda, entre otros	* Religiosa * Civil * Al aire libre * Simbólica * Temática
EJEMPLO 3	* Entre 100 y 300 invitados	Decoración, ambientación, invitaciones, fotografía y video, música y animación, renta de coches, viaje de novios, material técnico (sonido, iluminación, audiovisual...), diseño de imagen para novios, diseño de imagen para acompañantes, iluminación, pista iluminada de acrílico y cristal, servicio de DJ, mobiliario *lounge*, camas árabes, decoración, karaoke, mesas de dulces, fuentes de chocolate y chamoy y taquizas	* Al aire libre * Simbólica * Temática



Fuente: Información recabada en noviembre de 2013 a través de sitios de internet especializados en bodas, por lo que a la fecha de su publicación pudo haber cambiado.

LA REPARTICIÓN DE LOS COSTOS

Amar es gratis, casarse no. El dinero puede convertirse en un tema escabroso, por eso determinen en pareja cómo pagarán los gastos del evento:

• Establezcan qué paga cada quién, quién los apoya con qué, así como aquellos gastos que han de cubrirse en conjunto.
• La comunicación es importante para que novios, familia y padrinos sepan qué pagarán y no se generen malos entendidos.
• Cabe mencionar que todavía en algunas familias los padres, o incluso los padrinos de los novios, asumen casi la totalidad de los costos de la boda.
• En general, los padrinos tienen una participación simbólica y contribuyen con ciertos costos y suelen apoyar en la ceremonia religiosa, aunque actualmente es común que varios padrinos patrocinen los festejos y banquetes.

Opciones de financiamiento

Tengan cuidado. Si se dejan llevar por la emoción, pueden derrochar el patrimonio sobre el que planean construir su futuro.

- Los expertos en finanzas personales sugieren **ahorrar sistemáticamente** por un año al menos el 10% del ingreso mensual.
- Aprovechar **aquello que se pueda ahorrar** de ingresos diversos, como son: aguinaldo, prima vacacional, fondo de ahorro, etcétera.
- **Abrir una cuenta de ahorros** en conjunto o por separado, que sólo se use en la realización del evento.
- De acuerdo con Marco Carrera, director de Educación Financiera de Condusef, es recomendable **evitar préstamos bancarios** o laborales, que además generarán intereses, comisiones y otros costos de financiamiento. Así, no se verán obligados a empezar con deudas su vida en pareja.

Y si de todas formas se van a endeudar...

- **Hay entidades financieras que ofrecen préstamos para este fin**, como los bancos que prestan sobre nómina o con otras características.
- También **las Afores cuentan con una ayuda por concepto de matrimonio**, la cual se puede solicitar sólo una vez. Marco Carrera sostiene que "esta acción no es recomendable [...] si es que la idea es tener un plan de retiro digno".
- Con mención especial, cabe **cuidarse de los préstamos en efectivo que brindan algunas empresas** casi de manera inmediata y sin muchos trámites, pues suelen acarrear los intereses más altos.
- Antes de pedir algún tipo de préstamo, **consideren la cantidad a pagar cada mes**, lo que representarán estos pagos en el presupuesto de la vida en pareja, la capacidad real para irlos cubriendo y en cuánto tiempo tienen estimado saldar la deuda.

REDUCIR COSTOS SIN MORIR EN EL INTENTO

Una boda asocia distintas emociones, compromisos y sentimientos, pero **esa suma no necesariamente coincide con su presupuesto real.**

Hecho el presupuesto, apéguense a él y, en su caso, determinen qué es lo que necesitarán realmente como algo adicional, sin dejar de comparar precios entre diferentes proveedores.

Tengan bien establecidas sus prioridades para el festejo y, sobre todo, en la vida que harán juntos: alquiler o compra de una vivienda, comprar un coche, hijos, etcétera. Un comportamiento flexible al momento de elegir puede ser útil.

El "fueron felices para siempre" no se cumple una vez que termina la boda. Lo lograrán cuando **establezcan metas mediante presupuestos equilibrados** y, sobre todo, cuando aprendan a no gastar en detrimento de su economía futura.

ALGUNOS TRUCOS PARA AHORRAR EN LA BODA

- Invitaciones: hoy en día muchas personas cuentan con distintos medios para contactarlos: por ello, puedes extenderles una invitación electrónica, por ejemplo, por teléfono celular, correo electrónico, redes sociales, etcétera.

- Vestido de novia y traje de novio: representan un desembolso importante. Una manera de ahorrar es recurrir al alquiler; existen casas de renta que cuentan con un amplio catálogo de vestidos y algunas los alquilan con opción a venta. Las rentas oscilan entre mil 500 y 8 mil 500 pesos (sólo para vestidos de novia). La reservación se realiza con hasta tres meses de antelación.

- Foto y video: puedes contratar un profesional para los momentos más importantes y solicitar el apoyo de familiares o amigos para el resto.

- Arreglos florales: te sugerimos elegir flores de temporada.

- Auto de los novios: puedes solicitar a un familiar o a un amigo que preste su vehículo, sólo será cuestión de adornarlo.

- Día de la fiesta: recuerda que la renta de los espacios puede resultar más económica si se elige un día entre semana.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA LA NUEVA PAREJA

1. Planifiquen gastos y realicen un presupuesto de acuerdo con sus posibilidades como pareja.
2. Comparen precios un año antes para elegir las mejores opciones según sus gustos y presupuesto acotado.
3. Realicen gastos conscientes y eviten compras por impulso.
4. Establezcan metas realistas. Todos deseamos tener el festejo soñado, pero incluso los sueños se pueden convertir en pesadillas si no sabemos realizarlos.
5. Utilicen el crédito a su favor, no adquieran deudas que no puedan saldar. Recuerden que es mejor pagar a tiempo para evitar el cobro de intereses.
6. Formalicen los servicios mediante contratos por escrito, en donde se especifiquen claramente las condiciones.

Entrevistas
- Nora Ledesma Mayén, organizadora de bodas y directora general de la empresa N&N Consultant and Brides.
- Marco Carrera, director de Educación Financiera de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Fuentes
- Cerbasi, Gustavo. (2009). "Las parejas inteligentes enriquecen juntas: Finanzas para parejas". Nashville: Grupo Nelson.

FORMATO PARA PRESUPUESTO DE

♥BODA♥

	CONCEPTO	GASTO ($)	CUBIERTO por madrina/padrino (√)
IGLESIA	Misa		
	Música		
	Flores		
	Anillos		
	Lazo		
	Arras		
	Biblia		
	Cojines		
	Rosario		
	Otros gastos:		
	Total iglesia:		
RECEPCIÓN	Alquiler del salón, jardín, playa, etc.		
	Banquete		
	Bebidas y descorche		
	Música en vivo		
	DJ		
	Mariachi		
	Pastel		
	Copas para brindis		
	Otros gastos:		
	Total recepción:		
FOTO Y VIDEO	Fotos de la iglesia		
	Fotos de la fiesta		
	Fotos de estudio		
	Video		
	Total foto y video:		
ATUENDOS	Vestido de novia		
	Ramo		
	Corona/tiara/velo		
	Zapatos		
	Lencería		
	Joyería		
	Estilista (peinado y maquillaje)		
	Liga		
	Compra o alquiler traje del novio		
	Compra traje del novio		
	Zapatos		
	Accesorios del novio		
	Otros gastos:		
	Total atuendos:		

	CONCEPTO	GASTO ($)	CUBIERTO por madrina/padrino (√)
VARIOS	Recuerdos de recepción		
	Invitaciones		
	Contratación de planeador de bodas		
	Renta de auto o limusina		
	Otros gastos:		
	Total varios:		
BODA CIVIL	Pago de trámites		
	Comida		
	Análisis prenupciales (de acuerdo con el Registro Civil de cada entidad federativa)		
	Vestido (novia)		
	Traje (novio)		
	Video		
	Fotografía		
	Otros gastos:		
	Total boda civil:		
LUNA DE MIEL	Paquete (transportación, hotel, comidas, etc.)		
	Transportación (avión, autobús, etc.)		
	Hotel		
	Comidas		
	Propinas		
	Paseos		
	Otros gastos:		
	Total luna de miel:		
OTROS GASTOS			
	Total otros gastos:		
	TOTAL DE GASTOS:		

Una vez hecha la elección de proveedores y servicios, asegúrense de recibir una confirmación escrita de la reservación y un recibo o comprobante del pago anticipado por ellos.

Bodas en México

Ritos del Corazón

Cada boda refleja las costumbres familiares y del lugar en el que se habita. Aunque muchas han caído en desuso, todavía es posible apreciarlas como parte de la identidad cultural de cada región de México. Te presentamos algunas de las tradiciones nupciales que la gente aún mantiene en las distintas zonas del país.

Zona norte

Sur de Nuevo León-Linares y Allende

La costumbre en esta zona dictaba que el hombre debía declarar su amor por carta. Si era aceptado, los padres del novio visitaban a los de la prometida. Éstos se tomaban tres meses en dar el sí. Durante este periodo era deber del novio enviar lo que se conocía como "las donas", que consistían en cortes de tela, granos y un buen trozo de carne.

Para la fiesta se construía una enramada de mezquite. Un día antes de la boda se realizaba una serenata a la que los invitados acudían con comida.

Al día siguiente, a ritmo de tamborazo y bailando "Fara-fara" —son parecido al huasteco—, se realizaba un banquete de chorizo —moronga de puerco—, barbacoa de cabeza de res o el tradicional asado de puerco norteño.

Zona occidente

Boda purépecha-Michoacán

El inicio de este enlace se da con el robo de la novia, la cual es llevada a la casa de algún familiar del pretendiente; acto seguido, se da aviso a los padres de la novia de que ella está bien a través de una ofrenda de frutas y pan, lo que se recibe a modo de invitación a la boda. Al día siguiente, los novios, acompañados de los padrinos, acuden a la casa de la novia a entregar "el perdón" —regalos—. La celebración se lleva a cabo en casa de los padrinos, en donde se dispone un altar. Los ancianos de la comunidad son los encargados de realizar el enlace matrimonial, y piden por la nueva familia a los muertos y antepasados.

Durante el mes posterior a la boda, la mujer deberá acudir a casa de los padrinos a aprender y ayudar con las nuevas labores que tendrá que realizar como esposa y futura madre.

Zona centro

Boda náhuatl de Tlaxcala

En la pedida, los padres de la novia se niegan. En el segundo intento, el fiscal de la iglesia acompaña a la familia del novio, ofreciendo flores, pan y rompope, lo que se conoce como *caxazehui*.

Al llegar a la celebración de la boda, los novios son recibidos con coronas y una cruz florada; los abuelos les entregan un cirio y dan consejos a la nueva pareja.

En el banquete se puede encontrar mole de guajolote, mixiotes o barbacoa, y se baila hasta la medianoche, cuando los novios danzan el primer vals. El festejo culmina con el "baile del guajolote", en el que los parientes danzan cargando totoles, piernas de cerdo y canastos con comida que se reparten entre todos los asistentes a la celebración.

Distrito Federal

Boda de barrio

Los novios llegan a la iglesia en una limusina decorada con arreglos florales y hacen sonar el claxon para que todo mundo se entere del acontecimiento. Por lo general, la celebración se lleva a cabo en la calle, que se cierra con un camión de luz y sonido y todo el barrio es invitado. Los meseros suelen abrir la pista haciendo algún show. El banquete puede ofrecer diversos platillos, entre los que destacan el pollo con mole, arroz, carnitas y barbacoa, acompañados de un caballito de tequila. El baile contempla varios rituales, comenzando por el primer vals de la pareja como matrimonio, seguido de la "víbora de la mar", la aventada del ramo para las mujeres que quieren conseguir marido y "el muertito", en el que el novio es arrojado por el aire mientras es despojado de su vestimenta.

Zona sureste

Boda mestiza

Este ritual unió las creencias católicas con el politeísmo del mundo maya.

En esta tradicional boda los ancianos son los encargados de servir la comida, que generalmente consiste en venado y cochinita pibil, chocolate y aguas frescas. La novia porta un huipil jaspeado acompañado de un rebozo color rojo, mismo que se guarda celosamente del novio, que no deberá verlo hasta el momento de la unión. La música de jarana es bailada por los ancianos. Los novios concluyen el festejo dentro de una casa de paja construida especialmente para ellos. Es común que las familias de la pareja continúen la fiesta en sus respectivos hogares.

Zona sur

Costa chica de Guerrero

La unión comienza con la huida de los novios a casa de algún pariente del muchacho. El compromiso se establece a partir de la primera noche que la pareja pasa unida. Ella deberá comprobar su virginidad manchando las sábanas y sólo entonces podrá casarse, de lo contrario regresará con su familia.

Los habitantes de la comunidad estarán atentos al tronar de los cohetes, sinónimo de que el matrimonio ha sido consumado.

En la fiesta se ofrece barbacoa de res en hoja de plátano y aguardiente. Durante el baile, es costumbre que el novio aviente monedas al aire para la buena fortuna.

En busca del espacio ideal para tu boda

Decidir el escenario para una boda es fundamental. Se necesita tiempo y, sobre todo, tener muy claro el tipo de fiesta que tú y tu pareja desean celebrar, ya sea que quieran "tirar la casa por la ventana" o hacer algo más íntimo con pocos invitados.

Las bodas —además de los 15 años, graduaciones y bautizos— son grandes festejos que se diferencian de otros no sólo por el número de invitados, sino porque quienes invitan no harán las veces de anfitriones, sino únicamente de festejados.

El día de la gran celebración lo que menos desean los novios es preocuparse por atender a los convocados, o que sus familias y padrinos se pierdan de la fiesta por estar resolviendo la organización del evento.

Lo mejor es tener todo previsto y contratado con suficiente anticipación, y el salón de fiestas es de los primeros aspectos a considerar, pues representa alrededor del 50% del costo total de la boda.

Antes de comenzar

Lo primero es ir pensando en la fecha aproximada en que se casarán, el presupuesto disponible y el número aproximado de invitados; de esto dependerá el tipo de lugar que elijan para la fiesta.

¿Qué tan fiesteros son? ¿Les gustaría que la boda fuera de día o de noche? ¿Las ceremonias civil y/o religiosa se llevarán a cabo en el salón de la fiesta o en otro lugar? Consideren, también, si la fecha seleccionada coincide con un fin de semana largo por algún día feriado, o con una fecha significativa como Navidad o Año Nuevo, pues esto puede ser una dificultad para algunos de sus invitados; pero, por otro lado, puede resultar conveniente cuando invitarán a personas que tendrán que viajar para asistir a su boda.[1]

[1] Conoce más acerca de cuánto cuesta realizar una boda en la Radiografía de este mes.

Scouting de boda

Durante la organización de la boda habrá muchos aspectos que cubrir; no dar nada por hecho les evitará confusiones e inconvenientes. Pregunten hasta que tengan la seguridad de que todo quedó muy claro y que el lugar es el que mejor se ajusta a sus prioridades y presupuesto. Aquí les proporcionamos una lista de preguntas que cada proveedor debe responder durante su visita a los salones que hayan elegido como candidatos para ser el escenario de su unión.

- ¿**Cuánto** hay que dar de anticipo para reservar y con cuánta anticipación?
- ¿Cuándo tendrás que **liquidar** el costo total?
- ¿Cuántos **invitados** caben?
- ¿Cuándo hay que **confirmar** el número de invitados?
- ¿Hay penalización si el servicio se **cancela** o si se **reduce** el número de invitados?
- Si el lugar es al **aire libre**, ¿cuáles son las opciones si llueve o hay mal tiempo? ¿Tienen **carpas** o existe la posibilidad de **rentarlas**?
- ¿En ese espacio se **celebran** una o varias bodas al día? Si no es exclusivo, ¿los eventos se realizan en distintos **horarios** o simultáneamente? ¿Cómo aseguran la **privacidad** entre cada boda?
- Si **sí** es exclusivo, ¿cuánto **tiempo** puede durar su fiesta? ¿Se puede prolongar pagando **horas extra**? De ser así, ¿cuál es el **costo** de este tiempo?
- Si será en un hotel, ¿ofrecen **tarifas especiales** por si los invitados quieren hospedarse en el hotel?
- ¿Cuál es el procedimiento para que no haya "**colados**" durante la fiesta?
- ¿Tienen un espacio **reservado** para celebrar las ceremonias religiosa y/o civil?
- ¿Cuentan con el servicio de **cáterin** o hay que contratarlo aparte? Si te ofrecen menú, ¿puedes pedir dos o más **opciones** para que elijan los comensales? ¿Hay **menú infantil**? ¿Hay **descuentos** en los platillos por el número de invitados? ¿El precio incluye **IVA**? ¿El platillo ya incluye la **renta del salón**?
- ¿Desde qué hora pueden empezar a **montar** el evento los proveedores que contrates por tu cuenta?
- ¿Cuentan con personal de **vigilancia**, ***valet parking*** y servicio de **limpieza** durante la fiesta?
- ¿El descorche está **incluido** en el precio? Si no, ¿cuál es el **precio por persona** y cuántas horas dura?
- ¿Hay espacios para que **jueguen** los niños?
- ¿Qué tipo de **mesas**, **sillas** y **mantelería** tienen? ¿Hay opciones de mesas, vajillas, cubiertos y cristalería para escoger?
- ¿Puedes contratar ahí mismo la **música**, el **animador** y/o la **decoración**?
- ¿Están en optimas condiciones los **baños**? ¿Los **limpiarán** durante la fiesta? ¿Cuántos hay?
- ¿Hay algún **seguro** para cualquier tipo de imprevisto?
- ¿Tiene **pista** de baile y qué tan grande es? ¿Cuenta con **luces** o **efectos especiales**?
- ¿Tiene **estacionamiento** propio? ¿Para cuántos vehículos?
- ¿Cuántos **meseros** habrá y cuántas **mesas atenderá** cada uno?

¿Ya te vas a comprometer? Ahora, fíjate bien

Si ya decidiste y estás a punto de dar el anticipo y firmar el contrato, revisa que todo esté en regla. De acuerdo con el artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el proveedor tiene la obligación de entregarte una factura, recibo o comprobante en el que consten los datos específicos del servicio que te va a prestar.

Asimismo, la **NOM-174-SCFI-2007** *Prácticas comerciales – Elementos de información para la prestación de servicios en general* indica que los proveedores de eventos sociales y arrendamiento de vehículos deben registrar sus contratos de adhesión ante **Profeco**, con los siguientes requisitos:

- Celebrarse en moneda nacional.
- Fecha y número de registro de contrato de adhesión otorgado por **Profeco**.
- Datos generales y de contacto del proveedor y del consumidor.
- Descripción del objeto del contrato, así como los conceptos; precios unitarios, impuestos, cargos adicionales y/o seguros; monto total a pagar (número y monto de pagos parciales); formas y medios de pago por el servicio prestado y, en su caso, referencia, código y/o modelo.
- Lugar, fecha y hora para la recepción, prestación y conclusión del servicio, así como, en su caso, de la entrega de los bienes al consumidor.
- En su caso, precisar el monto y la fecha del anticipo pagado para iniciar la prestación del servicio.
- Garantías y mecanismos mediante los cuales el consumidor puede presentar su queja, reclamación o inconformidad, así como los lugares y horarios de atención.
- Los mecanismos y plazos que tiene disponible el consumidor para cancelar la operación, o de solicitar algún cambio en el lugar u horario originalmente pactados.
- Causas de rescisión, cancelación y terminación del contrato.

Así que no olvides fijarte que el número de registro ante **Profeco** esté vigente y asegurarte de que las condiciones del servicio queden asentadas por escrito. Si deseas mayor información, consulta el **Buró Comercial de Profeco** en **http://burocomercial.profeco.gob.mx** o manda un correo a **asesoria@profeco.gob.mx**

Además, si te cobran indebidamente, no te respetan el contrato, los precios no están a la vista o te niegan la entrega del servicio, presenta una queja o acude a la delegación **Profeco** más cercana a tu domicilio o llama al **Teléfono del Consumidor** (**5568 8722** en el Distrito Federal y área metropolitana, y **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo desde el resto del país).

Recomendaciones

- El precio de la mayoría de los salones varía según el mes del año. Marzo, abril, mayo, junio, octubre, noviembre y diciembre son los meses más demandados para casarse; el resto del año los montos pueden ser más accesibles. Asimismo, el costo varía según el día; los viernes suelen ser hasta 15% más baratos que los sábados.
- Si deciden casarse en una playa, jardín u otro espacio al aire libre, procuren que sea en temporada de menos calor, sobre todo si la fiesta es de día. Si prefieren que sea en meses lluviosos o fríos, asegúrense de que el lugar no tenga muchos espacios al aire libre.
- Visiten la cocina. Es importante saber que se trata de un lugar limpio y lo suficientemente espacioso para manejar el banquete.
- Baños insuficientes, demasiado pequeños o muy alejados del lugar de la fiesta pueden convertirse en un problema. También lo es que no haya quien los mantenga limpios.
- Sus invitados foráneos agradecerán que existan hoteles dónde hospedarse cerca del lugar del evento.
- Es importante que revisen las salidas y sistemas de emergencia y primeros auxilios. Aunque se prevenga, en este tipo de eventos pueden ocurrir accidentes o suscitarse problemas de salud.
- Verifiquen que el salón esté inscrito al Registro Federal de Causantes y cuente con los permisos necesarios.

Revisa la Red de Alerta Rápida, en la que participan **Profeco** y **Cofepris** para prevenir al consumidor. Consulta **alertas.gob.mx**

LAS DENUNCIAS QUE SE ATENDERÁN MEDIANTE EL USO DE LA APLICACIÓN SON:

PROFECO en 30

ESTABLECIMIENTO PARTICIPANTE

FOLIO

1. Aplica **cargos extras** o incorrectos
2. **DISCRIMINA** o se reserva derecho de admisión
3. **Incumple** promociones
4. Bebidas fuera de las normas
5. **No entrega notas** o comprobantes
6. **NO EXHIBE PRECIOS** de alimentos y/o bebidas
7. No **respeta precios** exhibidos
8. **Obliga** el pago de propina
9. **Obliga el consumo** mínimo o por botella

PROCESO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

1. Usuario de teléfono inteligente con app **Profeco en 30** y contraseña previamente inscrito, envía denuncia

2. Una vez recibida la denuncia, la aplicación asigna un número de folio y se genera una orden de verificación y/o conciliación para que personal de **Profeco en 30** acuda al establecimiento.

MOTIVO DENUNCIA

MOTIVO DENUNCIA

3. El verificador acude al lugar de la denuncia en **30 minutos**

4. INICIA PROCESO CONCILIATORIO

5. Se genera el acta de conciliación

4. INICIA PROCESO DE VERIFICACIÓN

5. De ser el caso se inicia el procedimiento por infracción a la ley o medida de apremio, generando un número de expediente

La fuerza del consumidor

PROFECO

@profeco | @profeco2
facebook.com/profeco
Tel. 55 68 8722 | 01 800 468 8722

El amor en tiempos del <3

Ligar en la red ha dejado de ser sinónimo de abrir una cuenta en una página de perfil. Las redes sociales y otros servicios especializados ofrecen un sinnúmero de opciones para quien desea construir una relación a partir de intereses comunes.

Dejando atrás el estereotipo del solitario con capacidades sociales limitadas, internet se ha convertido en un espacio de encuentro —y desencuentro— para todo tipo de personas. Sitios web como foros, juegos en línea y redes sociales son un nuevo punto de convivencia para usuarios con intereses comunes que muchas veces pasan de relacionarse virtualmente a encontrarse cara a cara en el "mundo *offline*". Tanto es así que, según un estudio auspiciado por el portal eHarmony, un tercio de los matrimonios en Estados Unidos es de parejas que se han conocido a través de la red[1].

Ligue 2.0

Al hablar de citas en internet, lo primero que se nos viene a la mente son los tradicionales sitios de perfiles como Match.com. Sin embargo, actualmente las redes sociales no sólo nos ponen en contacto con viejas amistades, también con numerosos desconocidos que comparten nuestros intereses.

Por ejemplo, en Facebook es posible encontrar y ser partícipe de grupos con intereses compartidos; que pueden ir desde "amantes de los animales", "cómo dibujar manga" o "ciclismo urbano", hasta personas originarias de algún estado que ahora radican en otro y buscan apaciguar la nostalgia compartiendo fotos, noticias o experiencias.

Dar "el salto"

Las diversas tecnologías, facilidades de conexión y la gran cantidad de personas conectadas permiten "atravesar" fácilmente la pantalla del monitor. Los grupos en Facebook, por ejemplo, sirven como un lugar de encuentro para ponerse de acuerdo sobre fecha, hora y lugar para reunirse y realizar alguna actividad juntos.

[1] AFP RELAXNEWS. (4 de junio de 2013).

Twitter, Instagram y muchas otras redes sociales también ofrecen dinámicas similares que funcionan como un trampolín para pasar del avatar al rostro. Ello sin mencionar las herramientas instantáneas de comunicación —como Whatsapp, Viber, Line—, que permiten "eliminar la distancia", propiciando el inicio de relaciones a partir de intereses comunes.

Antes de darle tu número...

En este mundo de avatares debemos ser conscientes de que gran parte de nuestra percepción sobre un desconocido será en gran medida una idealización. A diferencia del "mundo real", en el de las redes sociales se pueden omitir algunos aspectos que son clave en la interacción cara a cara. Por lo anterior, toma en cuenta estos consejos para dar "el salto".

1. Si vas a conocer a alguien en persona, empieza siempre en lugares públicos.

2. No proporciones todos los detalles de tu vida personal, como dónde vives u otra información que pudiera ser utilizada en tu contra.

3. Sé consciente de la idealización. Todos tendemos a llenar los "huecos" con información de cómo creemos o quisiéramos que fuera la otra persona. Tómatelo con calma, tu corazón lo agradecerá.

4. Siempre es útil saber si tienen o no amigos en común; lo anterior garantiza que es una persona "real" y no una identidad creada. Incluso puedes preguntar a tus conocidos por esta persona.

5. Recuerda mantener un balance. No lleves a cabo todas tus interacciones a través de medios electrónicos; hacerlo puede volverse una "zona de confort" que más adelante podría dificultar la comunicación a través de otros canales.

Fuentes

· AFP RELAXNEWS. (4 de junio de 2013). "One-third of married couples in U.S. meet online: study". Daily News. Consultado el 17 de diciembre de 2013, en http://www.nydailynews.com/life-style/one-third-u-s-marriages-start-online-dating-study-article-1.1362743

· Lea, M., Spears, R. (1992). "Paralanguage and social perception in computer-mediated communication". *Journal of Organizational Computing*, 2, 321-341.

El amor ya no es lo que era...

A unas décadas de su aparición, los sitios de ligue tradicionales lucen avejentados. Nuevas opciones de consumo –y plataformas, como teléfonos móviles– están marcando tendencia. Éstos son algunos ejemplos de cómo encontrar a tu "media naranja" (o una frutería entera) puede ser más divertido que nunca:

adoptauntio.es

Este portal español es una mezcla entre "ir a comprar zapatos" y "ligar en la red". Invirtiendo los papeles tradicionales del juego de la seducción, ofrece a las mujeres una tienda *online* para encontrar un "hombre a su medida" según criterios como color de ojos, vello facial o su puesto de trabajo. Sus creadores aseguran que se trata de un método eficaz, en el que las mujeres se sienten en control y los hombres halagados, al ser ellas quienes dan el primer paso.

Ashley Madison

Uno de los sitios de encuentro más controvertidos en la historia de internet. Este portal, dirigido a personas que buscan tener una aventura extramarital, se ha ganado tantos detractores como usuarios. Actualmente cuenta con un padrón de más de cuatro millones de suscriptores que concuerdan con su eslogan comercial: "La vida es corta, ten un romance".

Grindr

¿Qué pasa cuando mezclas tecnología de geolocalización con una red social? Obtienes uno de los fenómenos gay más interesantes en los últimos años. Grindr es una *app* para celular que permite a sus usuarios encontrar a otros hombres en la redonda dispuestos a chatear, salir a tomar un café o "pasar un buen rato". Aunque no es la única aplicación de este tipo –existen muchas otras, dirigidas tanto a público hetero como homosexual–, ha sido una de las que más revuelo han causado.

eHarmony

Hay quienes dicen que en una relación lo más importante es "tener química". Neil Clark Warren, fundador de eHarmony, no podría estar más de acuerdo. Tras 35 años de consulta, este psicólogo clínico afirma haber encontrado 29 "dimensiones de compatibilidad" en las relaciones de pareja exitosas. Su portal, que se adjudica "4% de los matrimonios en Estados Unidos", ofrece a sus más de 20 millones de usuarios la posibilidad de encontrar a su "media naranja" de una forma –supuestamente– científica.

Boda

El matrimonio es la unión con mayor reconocimiento social y jurídico, y para muchas parejas es la consolidación del noviazgo. Sin embargo, el inicio de la vida en común no es a partir de que termina el festejo, sino justamente en los preparativos. ¿Qué elegir? ¿Cuánto gastar? ¿Qué le corresponde a cada quién? Son preguntas que tendrán que realizarse.

El mejor inicio es la planeación

La planeación de tu boda será el primer paso de camino al altar. Considera que el tiempo de preparación variará según las necesidades y gustos de ambos.

Expertos en planeación y organización de bodas señalan que lo ideal es comenzar con los preparativos (iglesia, civil y festejo) con un año de anticipación.

Lo anterior puede incrementar la probabilidad de conseguir un espacio en la iglesia de tu preferencia y el lugar para el festejo; además, podrás realizar pagos anticipados a proveedores y obtener precios con descuento.

Un año puede pasar volando; por ello, los expertos recomiendan distribuir tu tiempo de la siguiente forma:

1 año antes

1 Planear fecha de la boda.

2 Elección del lugar de la ceremonia: iglesia, juzgado, casa. Solicitar información, presupuesto y disponibilidad de fechas.

1 mes antes

25 Reservación del viaje de luna de miel, preparación de la documentación, entre otros.

24 Adquirir los zapatos de novia.

23 Contratar el auto de boda para los novios.

22 Comprar los anillos.

21 Selección del vestido de las damas de honor (si es el caso).

20 Decidir las invitaciones de boda.

19 Pruebas de vestido, peinado y maquillaje.

26 Pruebas finales de vestido, zapatos, complementos, peinado y maquillaje.

27 Prueba del traje de novio, con zapatos y complementos.

28 Planificación del protocolo de la ceremonia y distribución de las mesas de invitados.

29 Programar el ensayo en la iglesia (si lo requiere).

30 Verificar la reservación de la luna de miel.

31 Realizar la prueba del menú.

De 15 a 7 días antes

32 Recoger los anillos.

33 Informar al restaurante o salón el número final de invitados y la distribución de las mesas.

3 meses antes

18 Contratación de música, fotógrafo y decoración de los lugares para la ceremonia y la recepción.

De 10 a 6 meses antes

3 Elaborar el presupuesto.

4 Elegir el lugar de la fiesta.

5 Firma del contrato para reservar el lugar de la celebración, con servicios y costos especificados.

6 Revisar la lista de invitados y adjuntar direcciones y datos para facilitar el envío de las invitaciones.

7 Comparar servicios de banquetes. Solicita presupuestos y degustaciones para fijar el menú.

8 Búsqueda de los anillos.

9 Visitar "casas de novias".

10 Selección de padrinos y testigos.

11 Elección del destino de luna de miel y cálculo de su presupuesto.

12 Buscar el ramo de la novia y definir la decoración.

13 Explorar los servicios de fotografía, video y música disponibles.

4 meses antes

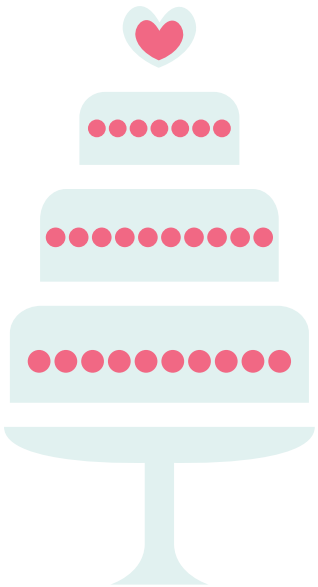
14 Preparar la documentación para la boda civil o religiosa.

15 Elección del vestido de novia y accesorios.

16 Determinar tipo y color de traje que llevará el novio.

17 Visitar tiendas para elegir la mesa de regalos.

Toma en cuenta que la tradición o los cánones sociales no están escritos en piedra; planifica tu festejo sin "echar tu futura casa por la ventana".



5 a 3 días antes

Relájate y disfruta de la familia y amigos.

34 Alistar los boletos de avión, pasaportes y, en caso necesario, visa para la luna de miel.

35 Última prueba de vestido, con peinado, maquillaje, accesorios, etcétera.

36 Preparar maletas para la luna de miel e informarse sobre el clima para llevar la ropa adecuada.

37 Encargar el ramo de novia.

Fuente: Información recabada en sitios especializados en bodas en noviembre de 2013. Para información más detallada, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.

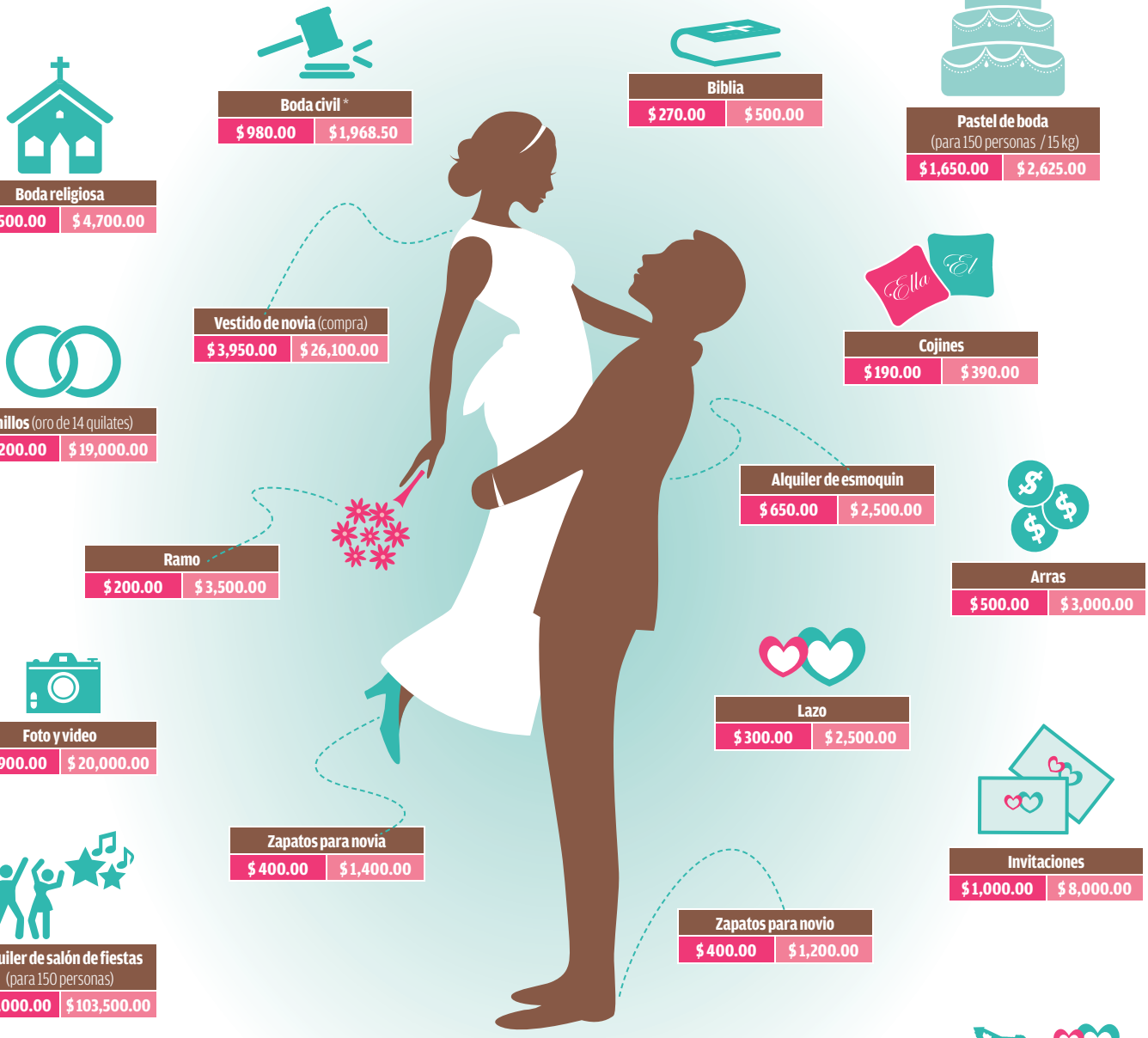
Una aproximación al costo de la boda

Para organizar tu boda existen múltiples opciones de productos y servicios tanto en precio como en calidad. La Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco se dio a la tarea de recabar precios en el Distrito Federal de algunos de éstos.

Te presentamos los precios mínimos y máximos levantados y el gasto total en ambos casos. A la fecha de publicación, la información pudo haber cambiado.

Simbología

- Productos y servicios con precio mínimo
- Productos y servicios con precio máximo



Boda civil *
$ 980.00 | $ 1,968.50

Biblia
$ 270.00 | $ 500.00

Pastel de boda (para 150 personas / 15 kg)
$ 1,650.00 | $ 2,625.00

Boda religiosa
$ 1,500.00 | $ 4,700.00

Vestido de novia (compra)
$ 3,950.00 | $ 26,100.00

Cojines
$ 190.00 | $ 390.00

Anillos (oro de 14 quilates)
$ 2,200.00 | $ 19,000.00

Alquiler de esmoquin
$ 650.00 | $ 2,500.00

Arras
$ 500.00 | $ 3,000.00

Ramo
$ 200.00 | $ 3,500.00

Lazo
$ 300.00 | $ 2,500.00

Foto y video
$ 3,900.00 | $ 20,000.00

Invitaciones
$ 1,000.00 | $ 8,000.00

Zapatos para novia
$ 400.00 | $ 1,400.00

Zapatos para novio
$ 400.00 | $ 1,200.00

Alquiler de salón de fiestas (para 150 personas)
$ 39,000.00 | $ 103,500.00

Total
$ 63,428.00 | $ 219,577.50

Renta de automóvil
$ 2,600.00 | $ 4,500.00

Luna de miel en México (paq. todo incluido)
$ 3,738.00 | $ 14,194.00

Nota: La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos y de referencia.
Fuente: Precios recabados por la Dirección General de Estudios sobre Consumo en noviembre y diciembre de 2013.
* Para el rubro de la boda civil, el precio mínimo corresponde a la celebración en un juzgado del Distrito Federal y el máximo al servicio prestado a domicilio.

¿A dónde se va el dinero?

Por lo general, el presupuesto destinado se distribuirá como se muestra en la siguiente tabla. Tómalo en cuenta.

Distribución de gasto de cada producto y servicio respecto del total, de acuerdo con los precios mínimos y máximos

Productos y servicios con el precio mínimo	%	Productos y servicios con el precio máximo	%
Alquiler de salón	61.5%	Alquiler de salón	47.4%
Vestido de novia	6.2%	Vestido de novia	11.9%
Foto y video	6.1%	Foto y video	9.1%
Luna de miel	5.9%	Luna de miel	6.5%
Renta de automóvil	4.1%	Renta de automóvil	2.0%
Anillos	3.5%	Anillos	8.7%
Pastel de boda	2.6%	Pastel de boda	1.2%
Boda religiosa	2.4%	Boda religiosa	2.1%
Boda civil (en juzgado)	1.5%	Boda civil (a domicilio)	0.9%
Alquiler de esmoquin	1.0%	Alquiler de esmoquin	1.1%
Invitaciones	1.6%	Invitaciones	3.6%
Arras	0.8%	Arras	1.4%
Zapatos para novia	0.6%	Zapatos para novia	0.6%
Zapatos para novio	0.6%	Zapatos para novio	0.5%
Lazo	0.5%	Lazo	1.1%
Biblia	0.4%	Biblia	0.2%
Ramo	0.3%	Ramo	1.6%
Cojines	0.3%	Cojines	0.2%
Total	100.0%	Total	100.0%

Considera que, por lo regular, el alquiler del salón incluye mantelería, cristalería, arreglos y centros de mesa, meseros, música (DJ o grupo musical), personal de seguridad, guardarropa, maestro de ceremonias, batucadas, etcétera.

Si deseas ahorrar, enfoca tus esfuerzos por disminuir los gastos más representativos. Recuerda que el estilo y el mejor ambiente lo determinas tú y tus invitados, y esos momentos inolvidables se crean, no se compran.

Católicos en México:

80%

2000 2012

17% menos parejas que contraen matrimonio en un lapso de 13 años

Meses con más casamientos

Febrero 2012
76,355 parejas

Diciembre 2012
65,090 parejas

Los estados con mayor número de matrimonios registrados en 2012 son:

Edad promedio

26 años

29 años

Fuentes
· Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).
· Sitios especializados en bodas, proveedores de productos y servicios relacionados.
· www.bodas.com.mx
· www.nosotros2.com

10 recomendaciones

Ten la cabeza fría al momento de tomar decisiones que pudieran perjudicar tu presupuesto y finanzas futuras.

1. Planifica tu boda con un año o más de anticipación.
2. Compara precios por lo menos en tres establecimientos.
3. Apégate al presupuesto asignado en la medida de lo posible.
4. Infórmate sobre qué ofrece el lugar donde realizarás tu evento, así como servicios, condiciones y costos adicionales.
5. Recuerda que al contratar a amigos o familiares, el exceso de confianza puede confundir el negocio con la amistad.
6. Es bueno escuchar consejos, siempre y cuando no modifiquen sustancialmente el presupuesto que tienes destinado.
7. Desde el inicio, define y platica de los preparativos, quiénes te apoyarán en el evento y de qué se encargarán. Esto te permitirá borrar de la lista de gastos algunos conceptos.
8. Una manera de facilitar a tus invitados la elección de los obsequios, es a través de las mesas de regalos disponibles en tiendas departamentales. Revisa las condiciones del servicio y analízalas con tu pareja.
9. Formaliza con proveedores que te entreguen contratos por escrito, en los que se especifiquen las características del producto o servicio contratado.
10. Ten a la mano una lista con teléfonos de todos los proveedores que contrataste, en caso de dudas con el servicio.

Disfunciones sexuales:

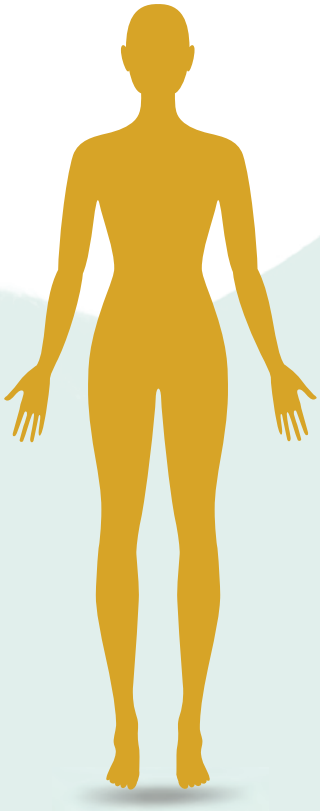
Un problema de

La falta de deseo, eyacular antes de lo deseado, no alcanzar el clímax o sentir dolor durante el coito son síntomas de trastornos que afectan la vida sexual de miles de personas (y sus parejas). ¿Sabes qué son, cómo identificarles y sus tratamientos?

Este tipo de problemas es más común de lo que creemos; o, más bien, de lo que hablamos. A pesar de que existen causas biológicas, como la diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, gástricos, e incluso etapas del desarrollo humano como la menopausia o el embarazo, la mayoría de estos desórdenes tiene un origen psicológico.

Clínicamente, una disfunción sexual se define como una alteración en la respuesta erótica de hombres y mujeres, caracterizada por la presencia de insatisfacción sexual —tanto en el paciente como en su pareja—.

Contrario a lo que muchos piensan, estas patologías pueden presentarse en cualquier momento de la vida de un individuo, sin importar su sexo.



La raíz de la insatisfacción

A estos padecimientos se les considera un problema multifactorial. Algunas causas más comunes son:

Biológicas: situaciones como embarazo, menstruación, menopausia y andropausia, que inciden en la disminución del deseo sexual.

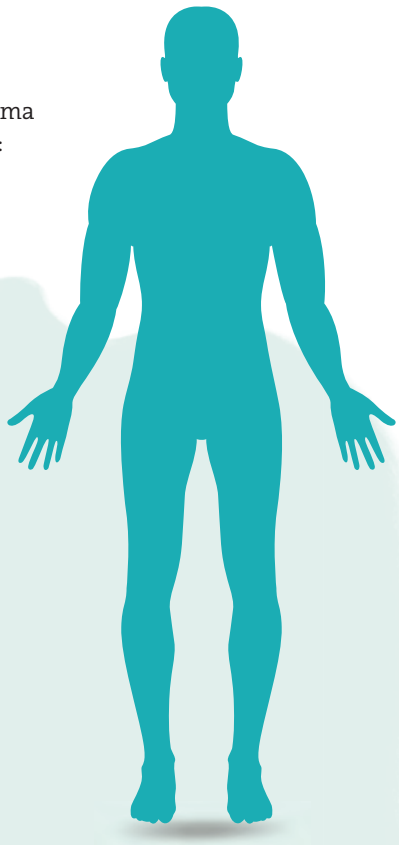
Emocionales: eventos como el duelo por la pérdida de un ser querido, estrés, problemas económicos o tensión en la pareja.

Hormonales: ingesta de anticonceptivos, fármacos para contrarrestar los síntomas de la menopausia y desequilibrios.

Fisiológicas: padecimientos crónico-degenerativos (diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares), reacciones secundarias a medicamentos, entre otros.

Psicológicas: depresión, abuso sexual o una experiencia íntima no grata, baja autoestima.

Sociales: ansiedad por el desempeño sexual (especialmente en hombres), represión de índole religiosa, cultural o educativa.



cuerpo y mente

El género importa

La prevalencia de disfunciones sexuales varía dependiendo del género de las personas. Por mayor número de casos, éstos son los trastornos más comunes:

En hombres:

Eyaculación precoz: uno de los padecimientos más comunes, en el que el hombre eyacula antes de que él o su pareja lo deseen. Puede fluctuar desde antes de la penetración hasta justo después de ésta. Rara vez obedece a un problema fisiológico.

Disfunción eréctil: baja de testosterona que incapacita al varón para lograr un nivel de firmeza en la erección. Puede presentarse de manera:

a) Ocasional (en algún momento de la vida, pudiendo relacionarse con situaciones emocionales, como el estrés).
b) Recurrente: más de una vez por semana.
c) Pérdida de erecciones matutinas o involuntarias.

Eyaculación tardía o retrógrada: cuando se tiene la necesidad y deseo de eyacular, pero no se logra o se consigue de manera tardía.

En mujeres:

Anorgasmia: incapacidad para experimentar un orgasmo. A menos que se trate de una afectación neurológica, este padecimiento es de naturaleza psicológica.

Dispareunia: dolor en vulva y vestíbulo vaginal durante el coito, causada por estrés, problemas en la pareja o por un factor fisiológico.

Vaginismo: imposibilidad de ser penetrada debido a una contractura en el músculo vaginal. Algunos factores físicos que lo producen son: himen rígido, endometriosis, enfermedad pélvica inflamatoria, tumores pélvicos y hemorroides. También está asociado con factores emocionales.

Problemas en el camino

En la sexología se utiliza el término "respuesta sexual humana" para referirse a los cambios corporales que ocurren durante la actividad sexual; se divide en tres fases: deseo, excitación y orgasmo. Durante cada una de ellas puede presentarse alguna de las siguientes disfunciones:

Diagnóstico y atención

Aunque estos padecimientos pueden tener raíces fisiológicas, en su gran mayoría son de naturaleza psicológica. En caso de presentarse alguna disfunción como las antes mencionadas, lo más adecuado es acudir con un sexólogo o terapeuta sexual. Estos especialistas cuentan con la metodología y entrenamiento para discernir si se trata de una problemática de origen físico, mental o ambos.

En caso de ser una disfunción física, el terapeuta canaliza al paciente con un médico especialista que pueda administrarle un tratamiento farmacológico; en caso de ser un problema psicosomático, este profesional establece un programa de acompañamiento y terapia para atacar el problema de raíz.

Para contratar los servicios de un sexólogo calificado, consulta las páginas del Instituto Mexicano de Sexología (Imesex), de la Asociación Mexicana para la Educación Sexual y de la Federación Mexicana de Salud Sexual y Sexología, que cuentan con listados de terapeutas certificados que te proporcionarán la ayuda que necesites.

Costo aproximado de tratamiento

Dependiendo de si la terapia es individual o en pareja, su precio puede variar entre **300** y **800** pesos por consulta.

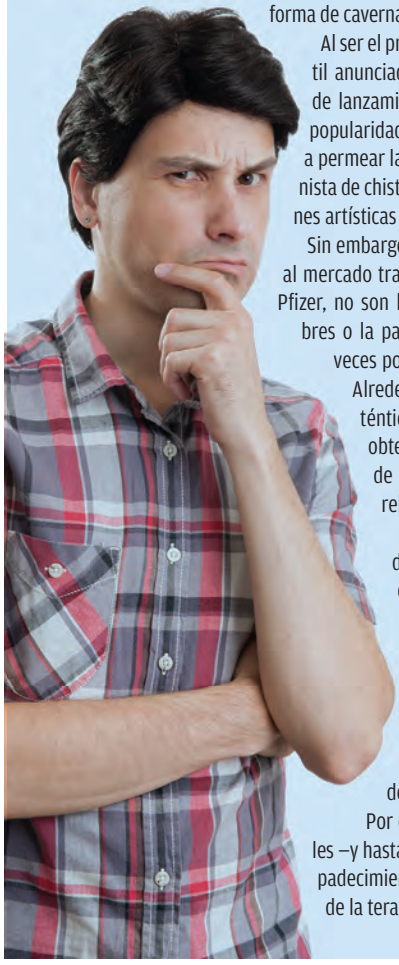
- Instituto Mexicano de Sexología
  imesex.edu.mx
- Asociación Mexicana para la Educación Sexual
  www.amssac.org
- Federación Mexicana de Salud Sexual y Sexología
  femess.org.mx

La pastilla azul: mitos y realidades

Reza un adagio que, "quien pega primero, pega dos veces". Tal es el caso del citrato de sildenafilo, mejor conocido por su nombre comercial, **Viagra®**. Este medicamento, desarrollado y comercializado por la farmacéutica **Pfizer**, saltó a la fama mundial por sus campañas publicitarias francas y directas, rompiendo el cerco de silencio en torno a la disfunción eréctil.

Aunque este medicamento estaba pensado para tratar la hipertensión arterial y la angina de pecho, demostró poseer un curioso efecto secundario durante su fase de prueba: los pacientes que participaron en el estudio reportaron "repentinas e inesperadas" erecciones.

La magia de las "pastillas azules" se debe a la acción del sildenafilo, que, mediante un proceso químico, permite que el músculo del cuerpo cavernoso (ubicado al interior del pene) se relaje, aumentando el flujo de sangre e inundando este tejido con forma de cavernas –de ahí su nombre–, logrando la erección.



Al ser el primer medicamento contra la disfunción eréctil anunciado en medios masivos –hasta 1998, su año de lanzamiento, no había campañas tan abiertas–, su popularidad alrededor del orbe se desbordó, alcanzando a permear la cultura popular, convirtiéndose en protagonista de chistes, *sketches* cómicos, e incluso manifestaciones artísticas o análisis sociales.

Sin embargo, éste y otros medicamentos que han salido al mercado tras el vencimiento de la patente exclusiva de Pfizer, no son la "píldorita de la felicidad" para los hombres o la panacea de las relaciones de pareja, como a veces podría interpretarse a partir de su publicidad.

Alrededor de estos productos se ha creado un auténtico mito moderno, en el que la posibilidad de obtener una erección garantiza la satisfacción de los pacientes, tanto en su vida como en su relación de pareja.

Un estudio reciente realizado por científicos de la Universidad de Maryland apunta a que este tipo de remedios no logra vencer las causas psicológicas que provocan la disfunción eréctil. Pues, contrario a lo que muchos piensan, este producto no es un afrodisiaco ni incide en el aumento del deseo sexual, simplemente potencia la erección durante un proceso de excitación normal, proveyéndola de mayor firmeza.

Por ello, aunque estos productos pueden ser útiles –y hasta necesarios en algunos casos que involucran padecimientos como la diabetes–, no son un sustituto de la terapia sexual y psicológica.

Entrevistas
- Elsy Reyes, especialista en sexualidad.
- Irene Moreno Tovar, sexóloga y periodista.

Fuentes
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual, A.C. (s.a.). "Respuesta sexual humana". Amssac Asociación. Consultado el 20 de diciembre de 2013, en http://www.amssac.org/biblioteca/respuesta-sexual-humana/
- Martínez Cantero, Eduardo. (28 de junio de 2004). "Un mercado potente". La Jornada en la economía. Consultado el 18 de diciembre de 2013, en http://www.jornada.unam.mx/2004/07/26/008n1sec.html
- MedlinePlus. (9 de noviembre de 2012). "Eyaculación precoz". Medline Plus. Consultado el 20 de diciembre de 2013, en http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001524.htm
- Silverman, Ross. (28 de noviembre de 2013). "Viagra doesn't make men happy, study finds". The Telegraph. Consultado el 19 de diciembre de 2013, en http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/10480112/Viagra-doesnt-make-men-happy-study-finds.html

Registro Público para Evitar Publicidad

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, oficina o celular, **inscribe tus números en el RePEP**.

- En el DF, Guadalajara y Monterrey, marca al **9628 0000**, o al **01 800 962 8000** en el resto del país, las **24 horas**, los **365 días** del año.
- Si pasados **30 días** de estar inscrito, una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el DF y zona metropolitana, o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad, **Profeco** te respalda.

REGISTRO
PÚBLICO PARA
EVITAR
PUBLICIDAD

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

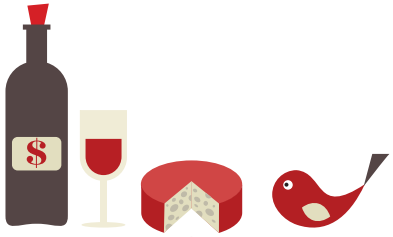
Maridaje:

El arte de elegir un buen vino

Encontrar la correspondencia perfecta para casar un buen vino con tu platillo favorito, por complicado que parezca, puede ser más fácil que encontrar a tu "media naranja". Sigue los consejos del catador Édgar Meritano para que tu plato y tu copa se "enamoren".

Nuestra memoria tiende a almacenar los momentos especiales y relacionarlos con olores y sabores, como el perfume de una dama o la famosa madalena de Proust en *En busca del tiempo perdido*. Jamás olvidaremos el olor y sabor del vino de nuestra graduación, de cuando conocimos a esa persona especial, o de ese cumpleaños maravilloso. El vino significa, es civilización y enamora, y no es necesario ser experto para disfrutarlo.

Todos nos hemos enfrentado a la difícil elección de un vino, y cuando no somos expertos en el tema, es un reto hacerlo sin quedar mal. ¿Qué es un buen o mal vino? ¿Con qué comida combina mejor? Los siguientes son tres criterios de elección que frecuentemente entran en acción ante ese complicado momento culinario:



1 Precio

A todos nos interesa este rubro, porque queremos la mejor calidad al menor precio; y aunque se suele asumir que entre más caro, mejor, esto no siempre es correcto. **El costo depende de la complejidad del vino:** uno caro, por lo regular, pasó un tiempo en barrica y por ello tendrá sabores amaderados, especiados y complejos, **pero ello no lo hace mejor ni peor que otros vinos más simples y económicos, pues depende con qué vayas a maridarlo.**

La comida es sumamente importante y la complejidad del platillo dictará la del vino. Si combinas un vino que diga "reserva" o "gran reserva" (tiempo de barrica) con un plato de sabores simples, la complejidad del vino matará el sabor de la comida; si, por el contrario, el platillo es demasiado complicado y lo maridas con un vino joven (es decir, sin barrica), el vino te sabrá a agua.

A veces se antoja un vino sólo para pasar la tarde o el rato, sin alimentos; en este caso, lo ideal es optar por uno joven, de sabores ligeros, florales y afrutados, los cuales se pueden disfrutar solos o con botanas ligeras. De la misma forma, si te invitan a una parranda de "vasitos desechables", es irrelevante la calidad del vino, es suficiente con llevar uno cuyo sabor, por experiencia, te sea agradable, pues no querrás desperdiciar el sabor de un vino complejo entre humo de cigarrillo y "papitas".

2 Color

Se niega a morir el mito de que el color de la carne es lo que debe indicar el color del vino. **La elección del vino debe obedecer a los sabores y la complejidad de los alimentos.** Una pasta ligera con crema y jamón, por ejemplo, demanda un vino ligero y poco complejo, ácido para limpiar la grasa del paladar, tal vez blanco. Sin embargo, si preparamos una ensalada con un aderezo muy condimentado y tocino, un vino tinto joven funcionará perfecto. Un bistec sencillo sin condimentar, asado sin carbón, pide un vino sin mayores complejidades; mientras que un corte más grueso y jugoso exigirá un vino de barrica.

El vino blanco generalmente es poco tomado en cuenta, pero es ideal tanto para pastas como para mariscos. Un vino blanco de barrica puede soportar sabores bastante complejos como el de la pizza, quesos curados, paella o pescados al mojo de ajo.

Y aquí viene el más erróneo de los prejuicios: "el vino rosado es para mujeres". Los vinos tintos de "reserva" y "gran reserva" son tan complejos que piden platillos que ni siquiera acostumbramos en nuestro país, o ¿con qué frecuencia comes venado, pato o cordero? El problema viene al querer maridar la comida mexicana con estos vinos. Nuestra gastronomía exige un vino con una complejidad idónea para aguantar los sabores especiados del jitomate, el ajo y el cilantro, pero lo suficientemente ácido para cortar la grasa y refrescar el paladar.

El vino rosado es el ideal para maridar la comida mexicana. Atrévete a probar enchiladas, sopes o tacos de canasta, de carnitas, barbacoa, cochinita o al pastor con vino rosado. Eso sí, hay que ser mesurados con el chile, porque las salsas muy picantes matarán cualquier maridaje.

3 ¿Nacionales o extranjeros?

Por ahí hay quienes dicen: "No voy a gastar 400 pesos en un vino mexicano, cuando por lo mismo me puedo comprar uno francés". Grave error. La mayor parte de la producción de vino que nos llega a México es de casas con una producción muy grande, con excedentes suficientes para exportar, y su precio está inflado por el transporte y los aranceles, además de los impuestos locales (IEPS, IVA). Por darte un ejemplo: **un vino francés de 400 pesos en realidad es un vino que valía 150 antes de aranceles e impuestos, y no por el hecho de ser francés o italiano es mejor que uno de cualquiera otra parte del mundo.** La nacionalidad no necesariamente es sinónimo de calidad, y en México tenemos muy buenos vinos, tanto de casas productoras como artesanales.

Édgar Meritano tiene cinco años de experiencia como entusiasta del vino, participando en catas y certificaciones. Puedes seguirlo en @emeritano

Condones

Organizaciones internacionales consideran al preservativo como una herramienta fundamental para combatir los embarazos no deseados, el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Sin embargo, su eficacia disminuye cuando se le utiliza de forma incorrecta.

De entre los anticonceptivos, el condón es quizá el más conocido; aunque, por desgracia, no siempre el más utilizado. Se trata de un método de barrera —es decir, que impide el intercambio de fluidos— cuya eficacia ha sido probada, tanto para evitar el embarazo como para proteger del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS), como el virus del papiloma humano, sífilis, gonorrea o herpes.

Actualmente, el condón para hombre o "masculino" se fabrica en dos materiales: látex natural y poliuretano; este último como una alternativa para las personas alérgicas al látex, aunque con la misma eficacia probada de 99%.

De acuerdo con instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH-SIDA (ONUSIDA), "el preservativo masculino de látex es la tecnología individual disponible más eficaz para reducir la transmisión sexual del VIH", siempre y cuando este producto sea utilizado de forma correcta.

Como cualquier otro artículo, su eficacia puede verse comprometida debido a un mal almacenaje, transportación o uso. Toma en cuenta los siguientes aspectos de seguridad para que tu condón realmente te proteja.

AL MOMENTO DE COMPRA, VERIFICA:

- Su **fecha de caducidad.** Aunque los fabricantes estiman un periodo útil de hasta cinco años, los expertos recomiendan preferir aquellos con menos de tres.
- La **hermeticidad.** El empaque debe estar cerrado, sin rasgaduras o perforaciones (al presionarlo debes sentir una burbuja de aire).

AL GUARDARLO Y TRANSPORTARLO, EVITA:

- **Exponerlos** al sol o la intemperie.
- **Guardarlos en la cartera**, bolsa de cosméticos, mochila o bolsillos del pantalón. De hacerlo, aumentas el riesgo de rasgaduras y perforaciones. Prefiere almacenarlos en "condoneras" (de venta en *sex shops* y conodonerías) o recipientes similares de plástico duro o metal.

TE RECOMENDAMOS:

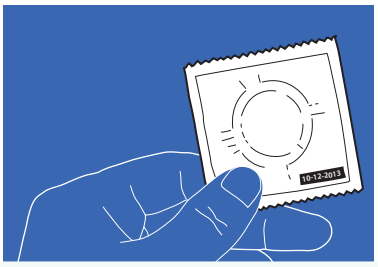
Utilizar uno por cada relación sexual. El condón es un producto desechable.

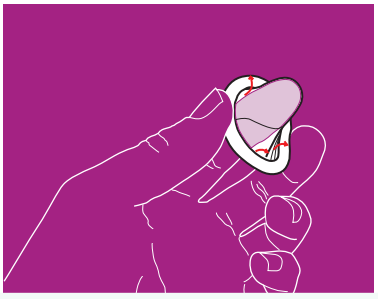
Para uso anticonceptivo, aumenta su efectividad combinándolo con algún espermaticida u otro método.

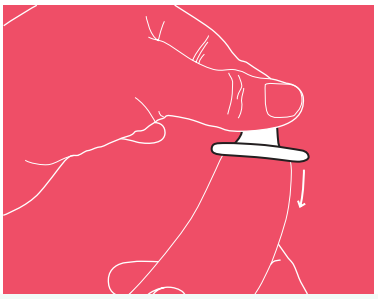
Utiliza lubricantes solubles en agua, no en aceite, para evitar rasgaduras.

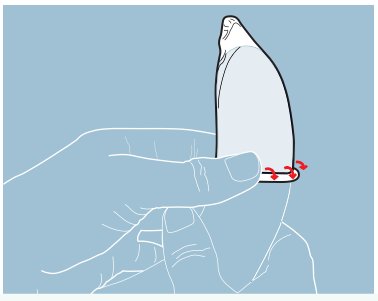
No uses condones viejos o dañados. Pueden tener microperforaciones.

Para más información sobre el uso de anticonceptivos, planeación familiar y prevención de ITS, visita: www.mexfam.org.mx









AL COLOCARLO:

❶ Lávate las manos.
❷ Comprueba la fecha de caducidad y su hermeticidad.
❸ Desliza el condón dentro de su envase, apartándolo de la zona donde abrirás el empaque.
❹ Rasga el envase por la línea dentada con las manos. No uses los dientes o algún objeto afilado o cortante. Con una mano, mantén al condón "orillado" y con la otra rasga entre los "piquitos".
❺ Asegúrate de que el látex del condón pase por dentro del arillo, y de que las curvaturas de éste miren hacia arriba.
❻ Coloca el condón en la punta del pene erecto.
❼ Sujeta el receptáculo y apriétalo un poco para evitar que se formen burbujas de aire.
❽ Desenróllalo con la otra mano hasta alcanzar la base del pene. Si está en la posición correcta, se desenvolverá con facilidad. En caso de atorarse, retíralo e inténtalo con uno nuevo.
❾ Alísalo de arriba hacia abajo, buscando eliminar cualquier burbuja de aire que pueda haber quedado adentro.
❿ Si usarás lubricante, asegúrate de que sea con base de agua y no de aceite.

PARA RETIRARLO:

⓫ Tras eyacular, sujeta el condón de la base, apretándolo contra el pene y retírate de tu pareja. Con esto se busca que "al salir" no se derrame el semen.
⓬ Para retirarlo, sujétalo a la altura del glande y con la otra mano desenróllalo. Puedes anudarlo para evitar que se derrame.
⓭ Deséchalo en el bote de basura. Nunca en el WC.

DIFERENTES PRESENTACIONES, ¿MISMA SEGURIDAD?

En el mercado existe una amplia variedad de condones. Su diversidad obedece a las diferentes prácticas para las que están diseñados y a otras características, como espermaticida, lubricante, color, aroma, sabor o textura. Por ello, la Norma Oficial Mexicana **NOM 005-SSA2-1993** lo reconoce como un anticonceptivo y una forma efectiva de evitar la transmisión del VIH-SIDA.

En condonerías, *sex shops* y otras tiendas especializadas se ofrecen productos denominados "condones de fantasía", los cuales no tienen una función preventiva, sino lúdica. Al igual que otros artículos de esta naturaleza, conviene preguntar a los encargados de qué forma deben almacenarse, limpiarse y utilizarse de forma segura.

LAS MUJERES TAMBIÉN USAMOS CONDÓN

El condón femenino, al igual que el masculino, también es considerado un dispositivo de barrera para evitar embarazos y como medio de protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Sin embargo, es una alternativa poco utilizada debido a su costo y difícil acceso.

Se trata de una bolsa de plástico delgada, de 15 cm de largo aproximadamente, hecha de poliuretano (por lo que es más resistente). Está compuesta por dos anillos: uno flexible que se inserta en el fondo de la vagina, y otro más grande que cubre los labios externos y la vulva.

Entrevista
· Fabiola Ávila, coordinadora de Orientación y Consejería de la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C. (Mexfam)

Fuentes
· Norma Oficial Mexicana NOM-016-SSA1-1993, que establece las especificaciones sanitarias de los condones de hule látex.
· Organización Mundial de la Salud. (2011). Preservativos masculinos de látex. Especificaciones, precalificación y directrices de adquisición, 2010. Consultado el 16 de diciembre de 2013, en http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/procurement/08_QA/Male%20Latex%20Specification%20SP.pdf

Champú para cabello con esencia de rosas

Tiempo de preparación: 30 minutos | Caducidad: 7 meses | Rendimiento: 500 g aproximadamente

Ingredientes

2 tazas de agua limpia (500 ml), hervida o clorada

1 cucharada de lauril sulfato de trietanolamina* (10 ml) (opcional)

1 cucharada cafetera de esencia de rosas* (5 ml)

½ taza de jabón de tocador neutro (50 g), previamente rallado

1 cucharada de glicerina* (10 ml)

Colorante vegetal rosa; lo necesario para dar el tono deseado**

Agua limpia para el baño maría

* Se consigue en farmacias grandes o droguerías.
** Se consigue en tiendas de materias primas.

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

Ingredientes alternos

Si deseas un producto más natural, cambia la esencia por dos tazas de una infusión de pétalos de rosa. Prepárala poniendo al fuego tres tazas de agua y tapando la olla. Una vez que comience a hervir, añade una taza de pétalos de rosa secos. Déjala por un minuto, retira del fuego y, aún con tapa, deja reposar hasta que se enfríe. También puedes utilizar la esencia de otro aroma y un colorante a tono.

Utensilios

1. Cacerola grande para baño maría
2. Cacerola con capacidad de un litro (con recubrimiento o de vidrio)
3. Cuchara grande
4. Embudo
5. Etiqueta adherible
6. Botella de plástico con tapa y con capacidad de medio litro (puedes reutilizar los de refresco o de champú, vacíos y limpios)

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

UN REMEDIO ANTIGUO

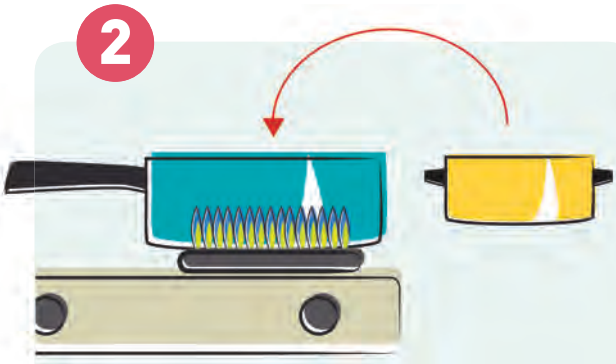
El cultivo de la rosa es antiquísimo. El primer registro con el que contamos data del siglo XVII a. C., en la isla de Creta, ubicada en el territorio que actualmente ocupa Grecia. Considerada como un símbolo de belleza por numerosas culturas –como los babilonios, sirios, egipcios, griegos y romanos–, su efigie aparece por igual en textos sacros que hieráticos o profanos, frescos, esculturas o monedas.

En México, la medicina tradicional ha recurrido al uso de la rosa –principalmente de la variedad "de castilla"– para aliviar diversos malestares, tales como emplastos para curar la fiebre o ayudar a cicatrizar, así como infusiones para aliviar síntomas gastrointestinales. Entre sus usos cosméticos más difundidos destacan los efectos revitalizantes en la piel, la atenuación de cicatrices y la "reparación" tanto del cuero cabelludo como del cabello. De ahí que desde tiempos remotos se le asocie con el amor, la belleza y la atracción.

1

Coloca agua en la cacerola grande para hacer un baño maría y las dos tazas de agua limpia en la cacerola pequeña.

2

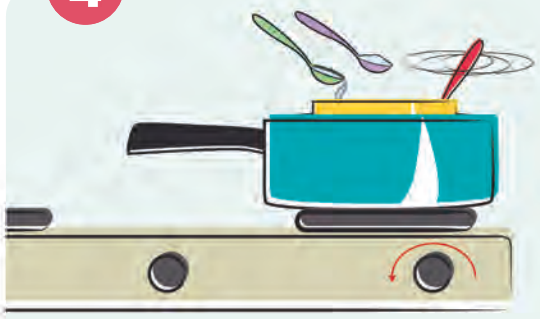


Pon el agua del baño a flama alta. Cuando empiece a hervir, coloca la cacerola pequeña para que se calienten las dos tazas de agua y se pueda añadir el jabón.

3

Disminuye la flama, de tal forma que únicamente el agua del baño siga hirviendo; entonces, agrega poco a poco el jabón rallado, sin dejar de mover.

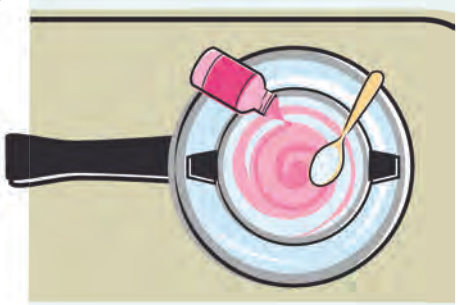
4



Cuando el jabón se haya disuelto, apaga la flama. Enseguida, agrega la glicerina y el lauril sulfato, moviendo lentamente para que se integre.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Yudoyra / **Ilustración:** Mónica Miranda

5



Añade la esencia moviendo un poco con la cuchara; y finalmente, el colorante, poco a poco hasta obtener el tono que desees.

6

Puedes disminuir o aumentar la cantidad de agua si quieres un producto más o menos espeso. Esto no afectará la función de limpieza que ofrece este producto como champú.

Recomendaciones

- **Recuerda** que si tapas el recipiente mientras pones a hervir agua, se disminuye el tiempo de elaboración y, por lo tanto, la cantidad de gas empleado.
- **El colorante** se agrega de pizca en pizca, pues con poca cantidad se puede conseguir el tono de tu agrado.
- **Los sobrantes** de ingredientes se deben guardar en sus recipientes originales, bien cerrados y en lugares fuera del alcance de los niños.
- **Lava** muy bien con agua caliente todos los utensilios.
- **Antes de usar** este champú, agita la botella levemente.

Beneficio

Ahorra hasta tres veces lo que gastas en un producto comercial.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco,** un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

El costo de la vida en pareja

Cuando dos personas se juntan, no saben hasta dónde llegará esa aventura de amor e ilusiones. Lo que sí es seguro es que pocos se imaginan el costo monetario que han de pagar a lo largo de la vida. Cada importante momento de este archivo de recuerdos por llenar tiene un precio que vale la pena planear y preparar.

Fase 1
Noviazgo y compromiso

La pareja tiende a mostrarse cariño, prometiéndose todo lo que tiene o cree poder tener. Es fácil caer en espirales de consumo por encima de la realidad.

Consejo
Esclarezcan el compromiso que pretenden tener, con el fin de aterrizar el costo que pueden asumir.

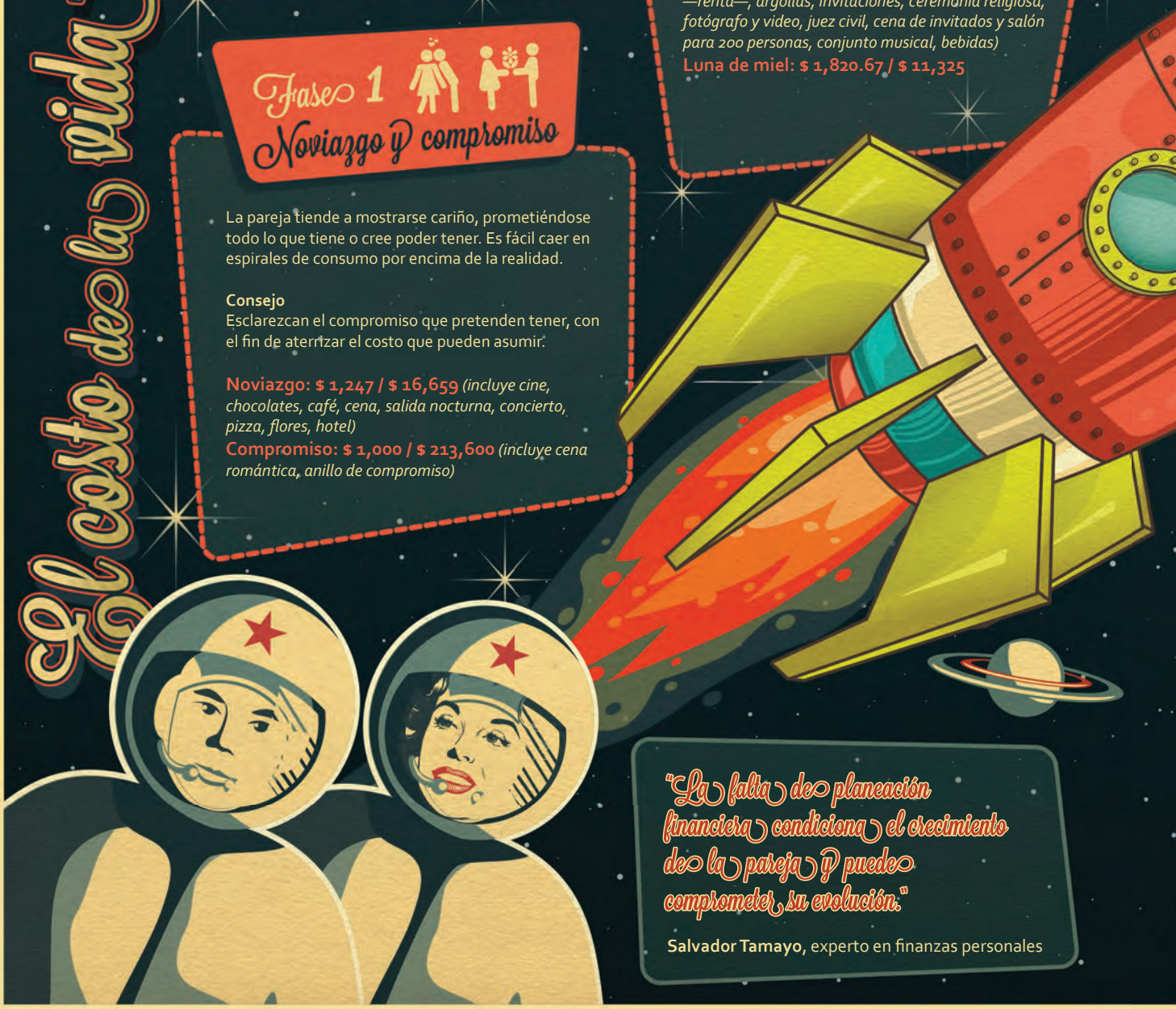
Noviazgo: $ 1,247 / $ 16,659 *(incluye cine, chocolates, café, cena, salida nocturna, concierto, pizza, flores, hotel)*
Compromiso: $ 1,000 / $ 213,600 *(incluye cena romántica, anillo de compromiso)*

Fase 2
Boda y luna de miel

En México, las bodas suelen ser un momento en que la gente "tira la casa por la ventana".

Consejo
Presupuestar una celebración acorde con los ingresos de ambos. Aun cuando las familias suelen apoyar, este capital a largo plazo podría ayudar a tener un arranque más sólido.

Boda: $ 73,997 / $ 1,358,861 *(incluye traje de novia, ramo, maquillaje y peinado, traje de novio —renta—, argollas, invitaciones, ceremonia religiosa, fotógrafo y video, juez civil, cena de invitados y salón para 200 personas, conjunto musical, bebidas)*
Luna de miel: $ 1,820.67 / $ 11,325



"La falta de planeación financiera condiciona el crecimiento de la pareja y puede comprometer su evolución."

Salvador Tamayo, experto en finanzas personales

Fase 3
Nido, embarazo y parto

Hay que prepararse para recibir a los nuevos integrantes, tratando de montar el hogar según necesidades y posibilidades.

Consejos
· Es un gasto cuantioso que, bien planeado, ayuda a dar una buena calidad de vida en los primeros años de la familia.
· El embarazo es capital en el desarrollo del niño. Asegúralo con buena alimentación, salud, un ambiente seguro y sin sobresaltos.

Preparación del nido: $ 48,372 / $ 424,604 *(incluye refrigerador, cocina, horno de microondas, licuadora, vajilla, batería de cocina, juego de cubiertos, cama matrimonial, clósets, TV, lavadora, aparato de sonido, comedor, sala, cuna y cajonera)*
Embarazo: $ 1,209 / $ 7,809 *(incluye ginecólogo, ácido fólico, curso profiláctico)*
Paquete de parto: $ 0[1] / $ 41,625

Fase 4
Desarrollo de los hijos [2]

Primera infancia
Durante esta etapa, el cuidado de la salud se lleva los mayores gastos.

Consejo sobre primera infancia
Un ambiente y alimentación saludables determinan su desarrollo físico y psicológico.

Desarrollo durante infancia: $ 5,726.97 / $ 17,461.37 *(incluye pañales, ropa, calzado, alimentación, pediatra, juguetes, guardería, cuidado personal, renta mensual de apartamento)*

Fase 5
Divorcio, testamento y funerales

La vida sigue un proceso natural. Al final, hay que aprender a despedirnos, sea que terminemos solos o acompañados.

Consejos
· Cuidar el bienestar del grupo y tratar de ser lo menos lesivos posibles cuando los procesos terminan.
· La muerte es inevitable: deja preparados papeles, gastos y el legado para los que nos siguen.

Divorcio[3]: $ 4,000 / $ 50,000
Testamento[4]: $ 1,500[5] / $ 3,000[6]
Servicios funerarios[7]: $ 3,000 / $ 46,400

- Los costos de cada fase son tomados por mes o por evento. Para tener una aproximación más real, deberá calcularse para cada uno de los meses, para cada fase y con sus respectivos incrementos y variaciones.
- Úsese como referencia. Consulta y cotiza por ti mismo con base en tus propios intereses, necesidades y capacidad económica.
- La información se proporciona tal como se obtiene, sin garantía expresa o implícita de ningún tipo.
- No se incluyen propinas, impuestos ni costos extras.
- Los costos y su proyección son hechos con base en el consumo en la Ciudad de México del 1 al 10 de diciembre de 2013.

1. En el sector salud el servicio es gratuito o la cuota de recuperación está basada en estudio socioeconómico.
2. Costo por un solo hijo. Se considera únicamente un costo mensual aproximado de la etapa preprimaria del niño. Se incluye guardería y algunos otros gastos requeridos.
3. Se tomó en cuenta el paquete básico que ofrecen algunos despachos, el cual incluye trámites, honorarios, notificaciones y documentación.
4. Se considera el testamento con más valor jurídico si es registrado por un notario público.
5. Costo con 50% descuento en el DF, cada año, durante los meses de septiembre.
6. Costo regular en DF acordado entre Gobernación y el Colegio de Notarios del DF.
7. El costo se determina según lo que incluyan.

Fuentes

http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2006/bol22_costobebe.asp
http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2006/bol27_boda.asp
http://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/home.aspx?th=1
http://www2.issste.gob.mx:8080/images/Promos_Turissste/documents-paquetes/pp3.pdf /
http://viajes.vivaaerobus.com/Paquetes/Resultados
http://www.medicasur.org.mx/swb/ms/ms_cms_hmsl_paquetes
http://divorcioexpressbufetecertificadodivorcios.infored.mx/
Revista del Consumidor. (Noviembre de 2013). "Servicios funerarios. ¿Cuánto te costará morir". Radiografía. No. 441, pp. 22-25.
----------. (Noviembre de 2013). "Servicios y paquetes funerarios: precavido hasta la sepultura". Finanzas personales. No. 441, pp. 8-12.

Gráfico: Arnulfo Guevara

Aderezos

El deleite de tu ensalada

Estas salsas tienen el poder de convertir un plato de verduras aburrido en una fiesta de sabor. Sin embargo, algunas pueden conspirar contra una dieta baja en calorías y sal. Por eso, averigua qué contienen y qué tanto te aportan, para que elijas sabor y salud. No vaya a ser que tu aderezo le "caiga gordo" a tu ensalada...

La palabra “ensalada” proviene del latín *salata*. En la antigua Roma se acostumbraba salar los vegetales para conservarlos durante el invierno, y luego consumirlos junto con la salmuera.

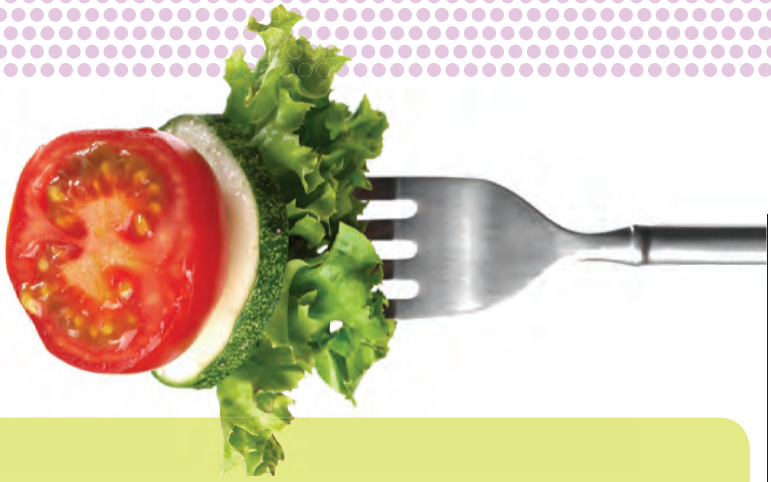
Si pensamos en alimentación sana, el primer grupo de alimentos que se nos viene a la mente es el de los vegetales. Su consumo regular, suficiente y balanceado con los otros grupos de alimentos, puede convertirse en un auténtico seguro de vida, pues garantiza el buen funcionamiento de nuestro organismo y previene infinidad de enfermedades crónico-degenerativas.

A la hora de enfrentarnos a ese saludable, pero no siempre apetecible plato de verduras, solemos agregar otros ingredientes para mejorar su sabor, que van desde los imprescindibles limón y sal o vinagre y aceite hasta aderezos de muy diversas recetas que se comercializan ya preparados. Pero, como acabamos de mencionar, el secreto está en el balance; aquellos extras que agreguemos a nuestra ensalada pueden hacer que la cantidad de calorías se dispare.

Algunos estudios han demostrado que muchas ensaladas pueden llegar a igualar, o incluso superar la cantidad de calorías de una hamburguesa, debido al aderezo que se les añade[1]. En la mayoría de los productos el aporte calórico obedece a los contenidos de grasa del producto. La diferencia está en el tipo de grasa que adicionan, ya que mientras algunos usan aceite de oliva, otros adicionan soya, girasol, canola o sus mezclas; todos son aceites vegetales, en cuya composición predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Las dietas con este tipo de grasas están asociadas con niveles menores de colesterol total y LDL (*low density lipoprotein*, colesterol en la sangre), lo que significa un riesgo menor para desarrollar enfermedades del corazón.

Por eso, lo mejor es que conozcas qué contiene la receta que más te gusta y tu marca favorita, para que sepas si con el sabor no le estás quitando lo *light* a tu platillo.

[1] Toronto. (s.f.). “What is Menu labelling?”.



Una ensalada, tal vez más que ningún otro tipo de platillo, cae bien a cualquier hora del día. Para que sea placentera, demanda las verduras más frescas y los sabores más sabrosos que puedas encontrar, mejor si son de estación. Con un poco de creatividad y esmero, una ensalada puede convertirse en un platillo atractivo y delicioso.

El uso de aceite, vinagre, salsa de soya, especias orientales, mayonesa, mostaza y otros deliciosos ingredientes para darle sabor a los vegetales, se remonta a la Antigüedad. Hoy existe infinidad de recetas, lo que ha dado origen a la comercialización de una gran variedad de aderezos con distintas formulaciones y nombres.

Tipos de aderezo

Los aderezos se dividen en dos grupos: cremosos y vinagretas.

- **Vinagretas:** como el italiano o el de tipo casero. Como su nombre lo indica, se componen de aceite y vinagre mezcaldos con hierbas, especias y otros ingredientes que le dan sabor. Combinan con todo tipo de ensaladas frescas y vegetales a la parrilla.
- **Cremosos:** como el ranch, el césar y el mil islas. Por lo regular contienen huevo, aceite, e incluso lácteos. Éstos subrayan el sabor de varias verduras y se recomiendan para aquéllas con sabores más fuertes. También se llevan bien con mariscos fríos, carne de res y aves.

Algunos más conocidos que otros:

Aderezo mil islas. Compuesto, fundamentalmente, de agua, aceite vegetal, azúcar, vinagre, pasta de tomate, pepinillo y especias.

Aderezo césar. Contiene aceite vegetal, agua, vinagre, productos lácteos, huevo y condimentos.

Aderezo tipo casero o de la casa. Hecho a base de aceites de maíz y de oliva, vinagre, sazonador, y especias.

Vinagreta estilo italiana. Elaborada con aceites vegetales, agua, vinagre y especias.

Aderezo ranch. Una emulsión de aceite vegetal, agua, productos lácteos, vinagre y condimentos.

También existen los llamados **aderezos *gourmet***, que integran otros ingredientes como miel, frutas y hasta trufas. Y las versiones *light*, con las cuales te podrás ahorrar algunas calorías, ya que en general contienen menos grasa.

Otros tipos de aderezos bastante comunes en restaurantes o preparados en casa, y que también son deliciosos, son:

Aderezo de cilantro. Se prepara con yema de huevo, limón, aceite de oliva y, por supuesto, cilantro fresco. Ideal para todo tipo de ensaladas y como *dip* para botanas.

Aderezo de yogur. Suele llevar yogur, limón, mostaza, perejil y cebollín fresco. Excelente para aderezar ensaladas de papa, col o pescado asado.

Vinagreta de naranja. Vinagreta sin aceite. Es una mezcla de jugo fresco de naranja, vinagre balsámico, mostaza y miel. Perfecto si te gustan los sabores agridulces y quieres llevar una dieta baja en grasas.

Vinagreta de salsa inglesa. Una mezcla de aceite vegetal, vinagre balsámico, salsa inglesa, jugo de limón y un toque de ajo fresco. Utilízala para darle más sabor a tus ensaladas verdes.

Vinagreta andaluza. Una receta muy sencilla a base de aceite de oliva, vinagre de manzana con cebolla, hierbas y huevo duro. Esta vinagreta te permitirá aderezar tus ensaladas frescas, agregando un poco de proteína.

Vinagreta con chile jalapeño. Se prepara con aceite de oliva y vinagre de chiles jalapeños en escabeche. Un sabor mexicano acentuado con orégano y chiles jalapeños picados.

Vinagreta de limón y tomillo. Combina con todo tipo de ensaladas: de lechuga y de verduras, con carnes rojas y hasta con pescado. Además de tomillo y limón, lleva mostaza, aceite de oliva y una pizca de azúcar.

Vinagreta de limón y cilantro. Es agridulce y se lleva a la perfección con ensaladas verdes, pero también es ideal para marinar pescado empapelado o al vapor, pues también incorpora ajo, mostaza y azúcar, que le dan muy buen sabor.

Aderezo de jamaica. La jamaica se combina con aceite, vinagre, ajo, sal y pimienta. Ideal para cualquier tipo de ensalada de lechugas mixtas.

Ficha técnica

Periodo del estudio
16 de octubre
al 13 de diciembre de 2013
Periodo de muestreo
16 de octubre de 2013
Marcas analizadas
44
Pruebas realizadas
4216

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

El estudio

Para ayudarte a conocer si tu aderezo le está aportando algo más que buen sabor a tu ensalada, en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizamos 44 marcas de aderezos. En todos los productos se cuantificó la cantidad de:

- **Proteína***
- **Grasa***
- **Carbohidratos***
- **Contenido de sodio***

* Para fines comparativos, los datos son reportados **por cucharada** de cada aderezo.

- **Costo****

** Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, se incluye el **costo promedio** por cucharada del producto. Para calcular el costo se utilizó el precio al adquirir las muestras.

Great Value
Ranch Aderezo
EUA / 236 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.55**
Grasa (g por cucharada) **4.78**
Proteína (g por cucharada) **0.09**
Agua (g por cucharada) **4.89**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.52**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **45**
Sodio (mg por cucharada) **97**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.76**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.67**

Great Value
Mil Islas Aderezo
EUA / 236 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **9.46**
Grasa (g por cucharada) **3.92**
Proteína (g por cucharada) **0.09**
Agua (g por cucharada) **4.06**
Carbohidratos (g por cucharada) **1.13**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **40**
Sodio (mg por cucharada) **82**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.61**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.59**

Great Value
Vinagreta Estilo Italiana
EUA / 236 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **8.45**
Grasa (g por cucharada) **1.90**
Proteína (g por cucharada) **0.04**
Agua (g por cucharada) **4.87**
Carbohidratos (g por cucharada) **1.41**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **23**
Sodio (mg por cucharada) **93**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.30**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.49**

Hidden Valley
Aderezo para ensalada sabor italiano con hierbas
EUA / 473 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.11**
Grasa (g por cucharada) **2.77**
Proteína (g por cucharada) **0.02**
Agua (g por cucharada) **6.37**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.72**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **28**
Sodio (mg por cucharada) **83**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.19**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.83**

PROVENCE
Aderezo para Ensaladas estilo casero
México / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **8.92**
Grasa (g por cucharada) **5.01**
Proteína (g por cucharada) **0.10**
Agua (g por cucharada) **3.46**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.07**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **46**
Sodio (mg por cucharada) **105**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.70**
Tipo de aceite vegetal **Girasol más oliva**
Costo por cucharada **$ 1.34**

(1) NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.

PROVENCE

Aderezo Agridulce con miel 8%

México / 250 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **8.19**
Grasa (g por cucharada) **4.75**
Proteína (g por cucharada) **0.03**
Agua (g por cucharada) **2.63**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.66**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **46**
Sodio (mg por cucharada) **35**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.67**
Tipo de aceite vegetal **Girasol más oliva**
Costo por cucharada **$ 1.51**

La Olivería d' Zu

Aderezo Trufa

México / 250 ml

Información al consumidor **No declara la información nutrimental como lo pide la Norma (1)**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.41**
Grasa (g por cucharada) **5.69**
Proteína (g por cucharada) **0.23**
Agua (g por cucharada) **3.77**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.34**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **54**
Sodio (mg por cucharada) **135**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.85**
Tipo de aceite vegetal **Soya más oliva**
Costo por cucharada **$ 0.70**

Gavilla

Aderezo de la Casa

México / 250 ml

Información al consumidor **No declara la información nutrimental como lo pide la Norma (1)**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **8.27**
Grasa (g por cucharada) **2.22**
Proteína (g por cucharada) **0.04**
Agua (g por cucharada) **4.61**
Carbohidratos (g por cucharada) **1.05**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **24**
Sodio (mg por cucharada) **123**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.32**
Tipo de aceite vegetal **Maíz más oliva**
Costo por cucharada **$ 1.89**

Gavilla

Aderezo de Mostaza y Miel

México / 250 ml

Información al consumidor **No declara la información nutrimental como lo pide la Norma (1)**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **9.43**
Grasa (g por cucharada) **2.70**
Proteína (g por cucharada) **0.09**
Agua (g por cucharada) **3.95**
Carbohidratos (g por cucharada) **2.42**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **34**
Sodio (mg por cucharada) **100**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.38**
Tipo de aceite vegetal **Maíz más oliva**
Costo por cucharada **$ 2.10**

Gavilla

Aderezo César a la Parmesana

México / 250 ml

Información al consumidor **No declara la información nutrimental como lo pide la Norma (1)**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **9.48**
Grasa (g por cucharada) **5.47**
Proteína (g por cucharada) **0.35**
Agua (g por cucharada) **2.90**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.55**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **53**
Sodio (mg por cucharada **62**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.92**
Tipo de aceite vegetal **Soya más canola**
Costo por cucharada **$ 2.34**

Del Molino de Cortés

Aderezo Blue Cheese

México / 365 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.56**
Grasa (g por cucharada) **0.55**
Proteína (g por cucharada) **0.12**
Agua (g por cucharada) **9.12**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.53**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **8**
Sodio (mg por cucharada) **88**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.08**
Tipo de aceite vegetal **Soya más oliva**
Costo por cucharada **$ 1.00**

Consejos prácticos

• Cuanto más coloridas, las ensaladas suelen ser más sabrosas y apetecibles.

Del Molino de Cortés
Aderezo Cilantro Cero
México / 365 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **7.75**
Grasa (g por cucharada) **0.01**
Proteína (g por cucharada) **0.05**
Agua (g por cucharada) **7.35**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.11**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **1**
Sodio (mg por cucharada) **90**
Grasas saturadas (g por cucharada) **No tiene grasa**
Tipo de aceite vegetal **No tiene grasa**
Costo por cucharada **$ 0.72**

Del Molino de Cortés
Aderezo Cilantro Ranch
México / 365 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **11.96**
Grasa (g por cucharada) **0.74**
Proteína (g por cucharada) **0.08**
Agua (g por cucharada) **10.08**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.54**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **9**
Sodio (mg por cucharada) **198**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.12**
Tipo de aceite vegetal **Soya más oliva**
Costo por cucharada **$ 1.11**

Kühne
Aderezo de Mostaza Dijon
Alemania / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **12.13**
Grasa (g por cucharada) **2.03**
Proteína (g por cucharada) **0.20**
Agua (g por cucharada) **8.27**
Carbohidratos (g por cucharada) **1.38**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **25**
Sodio (mg por cucharada) **86**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.14**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 1.94**

McCORMICK Gourmet
Aderezo Mango con Miel y Especias
México / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.31**
Grasa (g por cucharada) **1.11**
Proteína (g por cucharada) **0.02**
Agua (g por cucharada) **6.75**
Carbohidratos (g por cucharada) **2.26**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **19**
Sodio (mg por cucharada) **49**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.17**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 1.30**

McCORMICK Gourmet
Aderezo Chilpotle con queso Parmesano
México / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **11.26**
Grasa (g por cucharada) **4.65**
Proteína (g por cucharada) **0.26**
Agua (g por cucharada) **5.05**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.98**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **47**
Sodio (mg por cucharada) **87**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.73**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 1.59**

McCORMICK
Aderezo Estilo César
México / 460 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **12.92**
Grasa (g por cucharada) **5.50**
Proteína (g por cucharada) **0.27**
Agua (g por cucharada) **5.98**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.76**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **54**
Sodio (mg por cucharada) **134**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.94**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.64**

McCORMICK
Aderezo Estilo Italiano
México / 460 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **8.31**
Grasa (g por cucharada) **0.79**
Proteína (g por cucharada) **0.02**
Agua (g por cucharada) **6.79**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.47**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **9**
Sodio (mg por cucharada) **94**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.13**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.41**

Hidden Valley
Aderezo para Ensalada César
EUA / 473 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **12.36**
Grasa (g por cucharada) **4.53**
Proteína (g por cucharada) **0.33**
Agua (g por cucharada) **5.63**
Carbohidratos (g por cucharada) **1.77**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **49**
Sodio (mg por cucharada) **101**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.78**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 1.16**

DROGHERIA ALIMENTARI 1880 San Miguel
Aderezo con Chile
Italia / 80 ml
Información al consumidor **No incluye tabla nutrimental**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **7.98**
Grasa (g por cucharada) **7.98**
Proteína (g por cucharada) **0.00**
Agua (g por cucharada) **0.00**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.00**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **72**
Sodio (mg por cucharada) **0**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.86**
Tipo de aceite vegetal **Girasol más oliva**
Costo por cucharada **$ 4.09**

DROGHERIA ALIMENTARI 1880 San Miguel
Aderezo con Albahaca
Italia / 80 ml
Información al consumidor **No incluye tabla nutrimental**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **5.76**
Grasa (g por cucharada) **5.76**
Proteína (g por cucharada) **0.00**
Agua (g por cucharada) **0.00**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.03**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **52**
Sodio (mg por cucharada) **0**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.63**
Tipo de aceite vegetal **Girasol más oliva**
Costo por cucharada **$ 2.99**

Johnny's
Ranch Aderezo y Dip
EUA / 708 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **13.08**
Grasa (g por cucharada) **7.49**
Proteína (g por cucharada) **0.12**
Agua (g por cucharada) **4.33**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.75**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **71**
Sodio (mg por cucharada) **143**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.53**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 2.51**

Consejos prácticos
• En una ensalada, ningún sabor debe sobresalir por encima de los demás. Los ingredientes deben estar en armonía.

CLEMENTE JACQUES

Aderezo para Ensaladas estilo Italiana

México / 237 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **8.13**
Grasa (g por cucharada) **2.90**
Proteína (g por cucharada) **0.02**
Agua (g por cucharada) **4.08**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.54**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **28**
Sodio (mg por cucharada) **220**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.20**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.51**

CLEMENTE JACQUES Light

Aderezo para Ensaladas estilo Italiana Reducido en grasa

México / 237 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.24**
Grasa (g por cucharada) **0.19**
Proteína (g por cucharada) **0.01**
Agua (g por cucharada) **9.04**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.45**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **4**
Sodio (mg por cucharada) **207**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.02**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.79**

CLEMENTE JACQUES

Aderezo para Ensaladas estilo Mil Islas

México / 237 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **11.13**
Grasa (g por cucharada) **2.64**
Proteína (g por cucharada) **0.05**
Agua (g por cucharada) **5.87**
Carbohidratos (g por cucharada) **2.23**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **33**
Sodio (mg por cucharada) **120**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.19**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.70**

CLEMENTE JACQUES Light

Aderezo para Ensaladas estilo Mil Islas Reducido en grasa

México / 237 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **11.4**
Grasa (g por cucharada) **0.89**
Proteína (g por cucharada) **0.04**
Agua (g por cucharada) **8.25**
Carbohidratos (g por cucharada) **1.93**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **16**
Sodio (mg por cucharada) **96**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.07**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 1.00**

CLEMENTE JACQUES

Aderezo para Ensaladas estilo César

México / 237 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.38**
Grasa (g por cucharada) **3.57**
Proteína (g por cucharada) **0.21**
Agua (g por cucharada) **5.67**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.51**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **35**
Sodio (mg por cucharada) **146**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.31**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.68**

CLEMENTE JACQUES Light

Aderezo para Ensaladas estilo César Reducido en grasa

México / 237 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **11.59**
Grasa (g por cucharada) **1.01**
Proteína (g por cucharada) **0.22**
Agua (g por cucharada) **9.20**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.73**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **13**
Sodio (mg por cucharada) **148**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.14**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 1.02**

CLEMENTE JACQUES
Aderezo para Ensaladas estilo Ranch
México / 237 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **9.39**
Grasa (g por cucharada) **3.36**
Proteína (g por cucharada) **0.10**
Agua (g por cucharada) **5.11**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.60**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **33**
Sodio (mg por cucharada) **74**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.29**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.62**

CLEMENTE JACQUES
Aderezo para Ensaladas Diosa Francesa French
México / 237 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **11.75**
Grasa (g por cucharada) **2.77**
Proteína (g por cucharada) **0.08**
Agua (g por cucharada) **6.12**
Carbohidratos (g por cucharada) **2.58**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **36**
Sodio (mg por cucharada) **54**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.21**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.96**

CLEMENTE JACQUES
Aderezo para Ensaladas Diosa Azteca
México / 237 m
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.48**
Grasa (g por cucharada) **3.71**
Proteína (g por cucharada) **0.10**
Agua (g por cucharada) **5.69**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.71**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **37**
Sodio (mg por cucharada) **89**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.29**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.91**

CLEMENTE JACQUES
Aderezo para Ensaladas Diosa Verde
México / 237 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.33**
Grasa (g por cucharada) **3.69**
Proteína (g por cucharada) **0.06**
Agua (g por cucharada) **5.63**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.70**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **36**
Sodio (mg por cucharada) **84**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.27**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 0.91**

GOLDEN HILLS
Aderezo Tipo Ranch
México / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.18**
Grasa (g por cucharada) **3.20**
Proteína (g por cucharada) **0.06**
Agua (g por cucharada) **6.19**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.52**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **31**
Sodio (mg por cucharada) **83**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.55**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.61**

Consejos prácticos

• No "bañes" la ensalada con el aderezo, éste debe agregarse en pequeñas cantidades.

GOLDEN HILLS
Aderezo Sabor Mil Islas
México / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.52**
Grasa (g por cucharada) **2.73**
Proteína (g por cucharada) **0.04**
Agua (g por cucharada) **6.35**
Carbohidratos (g por cucharada) **1.17**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **29**
Sodio (mg por cucharada) **84**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.43**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.62**

GOLDEN HILLS
Aderezo Tipo César
México / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.57**
Grasa (g por cucharada) **3.23**
Proteína (g por cucharada) **0.24**
Agua (g por cucharada) **6.44**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.43**
Aporte Calórico (kcal por cucharada) **32**
Sodio (mg por cucharada) **77**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.57**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.63**

GOLDEN HILLS
Aderezo Sabor Apio y Tocino
México / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **9.72**
Grasa (g por cucharada) **3.44**
Proteína (g por cucharada) **0.03**
Agua (g por cucharada) **5.77**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.24**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **32**
Sodio (mg por cucharada) **81**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.56**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.59**

Productos COSGA
Aderezo casero para ensaladas, verduras y marinar carnes Natural
México / 250 ml
Información al consumidor **No declara las grasas como lo pide la Norma (1)**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **9.81**
Grasa (g por cucharada) **2.33**
Proteína (g por cucharada) **0.05**
Agua (g por cucharada) **6.69**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.47**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **23**
Sodio (mg por cucharada) **89**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.21**
Tipo de aceite vegetal **Canola**
Costo por cucharada **$ 2.49**

il'Adesso del Molino
Aderezo di la casa Toscana /
México / 250 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.77**
Grasa (g por cucharada) **5.84**
Proteína (g por cucharada) **0.17**
Agua (g por cucharada) **4.03**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.39**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **55**
Sodio (mg por cucharada) **125**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.93**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 1.67**

San Miguel Cosecha Selecta
Aderezo Casero al Olivo
México / 354 ml
Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.07**
Grasa (g por cucharada) **4.55**
Proteína (g por cucharada) **0.09**
Agua (g por cucharada) **4.89**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.19**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **42**
Sodio (mg por cucharada) **125**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.69**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 1.61**

(1) NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.

San Miguel Cosecha Selecta

Aderezo César Parmesano

México / 354 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.41**
Grasa (g por cucharada) **3.56**
Proteína (g por cucharada) **0.09**
Agua (g por cucharada) **6.03**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.44**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **34**
Sodio (mg por cucharada) **105**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.58**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 1.73**

San Miguel Cosecha Selecta

Aderezo Miel y Dijon

México / 354 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.12**
Grasa (g por cucharada) **3.60**
Proteína (g por cucharada) **0.10**
Agua (g por cucharada) **3.82**
Carbohidratos (g por cucharada) **2.33**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **42**
Sodio (mg por cucharada) **92**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.57**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 1.54**

DE MANE ARTESANÍA GOURMET

Aderezo Eneldo

México / 340 ml

Información al consumidor **No declara la información nutrimental como lo pide la Norma (1)**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.68**
Grasa (g por cucharada) **4.77**
Proteína (g por cucharada) **0.04**
Agua (g por cucharada) **5.10**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.49**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **45**
Sodio (mg por cucharada) **107**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.80**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 1.53**

SORIANA

Aderezo Tipo Vinagreta Balsámica

EUA / 473 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **9.59**
Grasa (g por cucharada) **1.59**
Proteína (g por cucharada) **0.01**
Agua (g por cucharada) **6.95**
Carbohidratos (g por cucharada) **0.79**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **18**
Sodio (mg por cucharada) **91**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.26**
Tipo de aceite vegetal **Soya**
Costo por cucharada **$ 0.40**

SORIANA

Aderezo Tipo Ranch

EUA / 473 ml

Información al consumidor **Completa**
Peso promedio cucharada de aderezo (g) **10.22**
Grasa (g por cucharada) **0.10**
Proteína (g por cucharada) **0.05**
Agua (g por cucharada) **6.82**
Carbohidratos (g por cucharada) **2.93**
Aporte calórico (kcal por cucharada) **13**
Sodio (mg por cucharada) **104**
Grasas saturadas (g por cucharada) **0.02**
Tipo de aceite vegetal **Soya más canola**
Costo por cucharada **$ 0.39**

Consejos prácticos

• Condimenta a la hora de servir. Si lo haces con demasiada anticipación, las verduras se deshidratarán y perderán su firmeza.

Lo que encontramos

El aporte nutrimental, y por lo tanto, calórico, entre las diversas marcas, tuvo notables diferencias, como podrás notar en el análisis.

Excepto la marca **DROGHERIA ALIMENTARI San Miguel**, que no contiene sodio, las otras marcas analizadas tienen un aporte considerable. Por cucharada, dependiendo de la marca, **contienen entre 35 y 220 mg**.

Mientras **algunos aderezos casi no aportan calorías**, pues su ingrediente principal es agua, otros se componen básicamente de aceite; por consiguiente, **su aporte calórico es mucho más alto**.

2 cucharadas es la medida estándar para una ración de ensalada, las cuales —dependiendo del aderezo— te aportan entre 2 y 144 kcal. Como ves, si no mides la cantidad, puedes multiplicar las calorías extra.

Por su composición, **su aporte de proteínas es ínfimo o nulo**. Los contenidos encontrados por cucharada van de 0 a 0.3 gramos.

Según el tipo de aderezo, **la cantidad de grasa por cucharada va de 0.01 a 7.99 gramos, y de grasa saturada de 0 a 0.94 gramos**. La buena noticia es que en ninguno de los productos analizados encontramos grasas hidrogenadas o "trans" —ésas que aumentan la lipoproteína de baja densidad (LDL, o colesterol "malo" en la sangre, lo que aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiaca coronaria)—.

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de aderezos en las ciudades de México, Guadalajara y Puebla

Levantados del 23 al 31 de diciembre de 2013

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana				
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único
Great Value / Ranch aderezo / EUA / 236 ml	$ 15	Bodega Aurrerá (Doctores / Ferrocarril Hidalgo / La Viga / Villa Coapa) / Walmart (Plaza Aragón / Tepeyac / Universidad)	-	-	$ 15
Great Value / Mil Islas aderezo / EUA / 236 ml	$ 15	Bodega Aurrerá (Atizapán / Doctores / Villa Coapa) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac)	-	-	$ 13
Great Value / Vinagreta estilo Italiana / EUA / 236 ml	$ 15	Bodega Aurrerá (Atizapán / Doctores / Ferrocarril Hidalgo) / Walmart (Tepeyac / Universidad)	-	-	$ 15
Hidden Valley / Aderezo para ensalada sabor italiano con hierbas / EUA / 473 ml	$ 40	Chedraui (Universidad) / Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Tepeyac / Universidad)	$ 45	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Pilares) / Superama (Pachuca / Viveros)	$ 40
Provence / Aderezo para ensaladas estilo casero / México / 250 ml	$ 37	Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac / Universidad)	$ 47	Superama (Pachuca / Viveros)	$ 37
Provence / Aderezo agridulce con miel 8% / México / 250 ml	$ 40	Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Walmart (Acoxpa / Echegaray / Plaza Aragón / Universidad)	$ 47	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Pilares) / Sumesa / Superama (Pachuca / Viveros)	$ 40
La Oliveria d'Zu / Aderezo trufa / México / 250 ml*	-	-	-	-	-
Gavilla / Aderezo de la casa / México / 250 ml	$ 54	Chedraui (Universidad) / Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 60	Comercial Mexicana (Insurgentes / Valle Dorado)	$ 54
Gavilla / Aderezo de mostaza y miel / México / 250 ml	$ 54	Walmart (Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 60	Comercial Mexicana (Insurgentes / Arboledas)	$ 54
Gavilla / Aderezo césar a la parmesana / México / 250 ml	$ 54	Walmart (Echegaray / Tepeyac)	$ 60	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Pilares)	$ 54
Del Molino de Cortés / Aderezo blue cheese / México / 365 ml	$ 33	Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 36	Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares) / Soriana Súper (Eugenia)	$ 32
Del Molino de Cortés / Aderezo cilantro cero / México / 365 ml	$ 33	Walmart (Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 36	Comercial Mexicana (Asturias) / Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	$ 33
Del Molino de Cortés / Aderezo cilantro ranch / México / 365 ml	$ 33	Walmart (Aeropuerto / Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 36	Chedraui (Polanco) / Comercial Mexicana (Asturias / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Soriana Súper (Eugenia)	$ 33
Kühne / Aderezo de mostaza dijon / Alemania / 250 ml*	-	-	-	-	-
McCormick Gourmet / Aderezo mango con miel y especias / México / 250 ml	$ 37	Chedraui (Universidad)	$ 40	Soriana (Echegaray) / Soriana Súper (Eugenia) / Superama (Viveros)	$ 40
McCormick Gourmet / Aderezo chilpotle con queso parmesano / México / 250 ml	$ 37	Chedraui (Polanco / Universidad) / Walmart (Universidad)	$ 40	Soriana (Echegaray) / Soriana Súper (Eugenia) / Superama (Viveros)	$ 40
McCormick / Aderezo estilo césar / México / 460 ml	$ 23	Comercial Mexicana (Asturias / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana / Mercado Soriana (Atizapán) / Sumesa	$ 25	Mega Comercial Mexicana (Pilares) / Soriana (Consulado / Echegaray) / Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Universidad)	$ 25

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Recomendaciones

Todos debemos controlar la ingesta de sal, porque puede ser muy dañina si abusamos de ella. Pero quienes padecen hipertensión o problemas cardiovasculares deben eliminar el consumo de alimentos que la contienen en altas cantidades. Recuerda que el gusto por la sal es adquirido y, por ello, es del todo posible modificarlo y educarlo. A medida que se ingiere menos sal, la preferencia por lo salado también disminuye.

Lee el etiquetado nutricional y conoce el aporte calórico por ración y los ingredientes presentes.

Elige inteligentemente y equilibra tu dieta. Una ensalada puede duplicar y hasta triplicar calorías sólo por los extras.

Antes de adquirir estos productos, **verifica la fecha de caducidad**. Asegúrate de que el envase se encuentre bien cerrado y en perfectas condiciones.

Debido a sus diferentes fórmulas e ingredientes, **el color, olor, textura, y en especial su sabor, varían de acuerdo con la marca**. El gusto se rompe en géneros.

Guadalajara			Puebla			
Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac / Independencia / Plaza México) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	-	-	$ 15	Bodega Aurrerá (Plaza Dorada / Vía Capu) / Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	-	-
Walmart (Revolución / Vallarta)	$ 15	Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac / Independencia / Plaza México) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	$ 15	Bodega Aurrerá (Plaza Dorada / Vía Capu) / Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	-	-
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac / Independencia / Plaza México) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	-	-	$ 15	Bodega Aurrerá (Plaza Dorada / Vía Capu) / Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	-	-
Chedraui (Vallarta) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	$ 45	Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero / Unidad Rubén Darío)	$ 40	Walmart (Nueva Antequera / Reforma)	$ 45	Superama (La Noria)
Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	$ 47	Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco)	$ 37	Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	$ 47	Superama (La Noria)
Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	$ 47	Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana / Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero)	$ 39	Walmart (Unidad Hospital General)	$ 47	Mega Comercial Mexicana (San Pedro) / Superama (La Noria)
-	-	-	-	-	-	-
Chedraui (Vallarta) / Walmart (Ávila Camacho / Vallarta)	$ 59	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio / Plaza del Sol)	$ 54	Chedraui (Plaza Cristal) / Walmart (Nueva Antequera / Reforma)	$ 56	Superama (La Noria)
Chedraui (Vallarta) / Walmart (Ávila Camacho)	$ 59	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio / Plaza del Sol)	$ 54	Walmart (Unidad Hospital General / Reforma)	$ 60	Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290)
Chedraui (Vallarta) / Súper Chedraui (Ávila Camacho) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	$ 59	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio)	$ 54	Chedraui (Plaza Cristal) / Walmart (Nueva Antequera)	$ 56	Superama (La Noria)
Walmart (Revolución / Vallarta)	$ 36	Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco)	$ 30	Walmart (Nueva Antequera / Reforma)	$ 36	Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla)
Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	$ 36	Soriana Súper (Chapalita Cruz del Sur / Del Bosque / Pablo Neruda / Terranova)	$ 31	Walmart (Nueva Antequera)	$ 36	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla)
Walmart (Niño Obrero)	$ 36	Soriana Híper (Oblatos) / Soriana Súper (Chapalita / Cruz del Sur / Del Bosque / Pablo Neruda / Terranova)	$ 30	Walmart (Nueva Antequera / Reforma)	$ 36	Chedraui (Plaza Cristal) / Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290)
-	-	-	-	-	-	-
Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero / Unidad Rubén Darío)	-	-	$ 39	Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	-	-
Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero / Unidad Rubén Darío)	-	-	$ 37	Chedraui (Plaza Cristal)	$ 39	Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)
Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio / Oblatos / Plaza del Sol) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	-	-	$ 20	Soriana (Torrecillas) / Soriana Híper (Capu) / Soriana Plus (Ánimas 728)	$ 25	Walmart (Nueva Antequera / Reforma)

Precios mínimos y máximos de aderezos en las ciudades de México, Guadalajara y Puebla

Levantados del 23 al 31 de diciembre de 2013

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana				
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único
McCormick / Aderezo estilo Italiano / México / 460 ml	$ 23	Comercial Mexicana (Asturias) / Mega Comercial Mexicana (Pilares)	$ 25	Soriana (Echegaray) / Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 25
Hidden Valley / Aderezo para ensalada césar / EUA / 473 ml	$ 40	Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Plaza Aragón / Tepeyac / Universidad)	$ 45	Comercial Mexicana (Asturias / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Pilares) / Superama (Pachuca)	$ 40
Droghería Alimentari 1880 San Miguel / Aderezo con chile / Italia / 80 ml*	-	-	-	-	-
Droghería Alimentari 1880 San Miguel / Aderezo con albahaca / Italia / 80 ml*	-	-	-	-	-
Johnny's / Ranch aderezo y DIP / EUA / 708 ml*	-	-	-	-	-
Clemente Jacques / Aderezo para ensaladas estilo Italiana / México / 237 ml	$ 15	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / ISSSTE (250 / Balderas) / Mega Comercial Mexicana (Pilares)	$ 20	Soriana (Echegaray)	$ 15
Clemente Jacques Light / Aderezo para ensaladas estilo Italiana reducido en grasa / México / 237 ml	$ 18	Superama (Pachuca / Viveros) / Walmart (Echegaray)	$ 21	Soriana (Consulado / Echegaray)	$ 18
Clemente Jacques / Aderezo para ensaladas estilo mil islas / México / 237 ml	$ 15	Bodega Aurrerá (Atizapán / Doctores / Ferrocarril Hidalgo / La Viga / Villa Coapa) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac) / Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / ISSSTE (250 / Balderas) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares) / Soriana (Echegaray) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac / Universidad)	$ 18	Soriana Súper (Eugenia) / Sumesa	$ 15
Clemente Jacques Light / Aderezo para ensaladas estilo mil islas reducido en grasa / México / 237 ml	$ 19	Chedraui (Polanco / Universidad) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac / Universidad)	$ 21	Mercado Soriana (Atizapán) / Soriana (Echegaray) / Soriana Súper (Eugenia)	$ 19
Clemente Jacques / Aderezo para ensaladas estilo César / México / 237 ml	$ 15	Bodega Aurrerá (Atizapán / Doctores / Ferrocarril Hidalgo / La Viga / Villa Coapa) / Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / ISSSTE (250 / Balderas) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac) / Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / ISSSTE (250 / Balderas) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares) / Soriana (Echegaray) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac / Universidad)	$ 18	Soriana (Echegaray) / Soriana Súper (Eugenia)	$ 15
Clemente Jacques Light / Aderezo para ensaladas estilo César reducido en grasa / México / 237 ml	$ 19	Chedraui (Polanco / Universidad) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 21	Mercado Soriana (Atizapán) / Soriana (Consulado / Echegaray) / Soriana Súper (Eugenia)	$ 18
Clemente Jacques / Aderezo para ensaladas estilo ranch / México / 237 ml	$ 15	Bodega Aurrerá (Atizapán / Doctores / Ferrocarril Hidalgo / La Viga / Villa Coapa) / Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes) / ISSSTE (250 / Balderas) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 19	Soriana (Echegaray)	$ 15
Clemente Jacques / Aderezo para ensaladas Diosa francesa french / México / 237 ml	$ 17	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Walmart (Acoxpa / Aeropuerto / Echegaray / Universidad)	$ 20	Soriana / Superama (Pachuca)	$ 17
Clemente Jacques / Aderezo para ensaladas Diosa Azteca / México / 237 ml	$ 17	Comercial Mexicana (Asturias / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares)	$ 20	Soriana (Echegaray)	$ 17
Clemente Jacques / Aderezo para ensaladas Diosa Verde / México / 237 ml	$ 17	Chedraui (Polanco / Universidad) / Comercial Mexicana (Asturias / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares)	$ 20	Soriana (Echegaray) / Superama (Pachuca)	$ 17
Golden Hills / Aderezo tipo ranch / México / 250 ml	$ 15	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Pilares) / Sumesa	-	-	$ 15
Golden Hills / Aderezo sabor Mil Islas / México / 250 ml	$ 15	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Sumesa	-	-	$ 15
Golden Hills / Aderezo tipo César / México / 250 ml	$ 15	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Sumesa	-	-	$ 15
Golden Hills / Aderezo sabor apio y tocino / México / 250 ml	$ 15	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Asturias) / Mega Comercial Mexicana (Pilares) / Sumesa	-	-	-
Productos Cosga /Aderezo casero para ensaladas, verduras y marinar carnes natural / México / 250 ml*	-	-	-	-	-
il'Adesso del Molino / Aderezo di la casa Toscana / México / 250 ml	$ 39	Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	-	-	-
San Miguel Cosecha Selecta /Aderezo casero al olivo / México / 354 ml	$ 44	Soriana	$ 58	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Pilares) / Sumesa	$ 44
San Miguel Cosecha Selecta /Aderezo César parmesano / México / 354 ml	$ 40	Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Plaza Aragón / Universidad)	$ 58	Comercial Mexicana (Insurgentes / Pilares) / Mega Comercial Mexicana (Pilares) / Sumesa	$ 44
San Miguel Cosecha Selecta /Aderezo miel y dijon / México / 354 ml	$ 40	Walmart (Aeropuerto / Echegaray)	$ 58	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana / Sumesa	$ 45
De Mane Artesanía Gourmet /Aderezo eneldo / México / 340 ml*	-	-	-	-	-
Soriana /Aderezo tipo vinagreta balsámica / EUA / 473 ml	$ 16	Soriana Súper (Eugenia)	$ 21	Soriana (Echegaray)	$ 21
Soriana /Aderezo tipo ranch / EUA / 473 ml	$ 16	Soriana (Consulado) / Soriana Súper (Eugenia)	$ 21	Soriana (Echegaray)	$ 17

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Guadalajara			Puebla			
Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Walmart (Ávila Camacho)	-	-	$ 23	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / San Pedro)	$ 25	Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera)
Chedraui (Vallarta) / Walmart (Vallarta)	$ 45	Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco) / Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero / Unidad Rubén Darío)	$ 40	Walmart (Reforma)	$ 45	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290) / Superama (La Noria)
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
Walmart (Niño Obrero)	$ 20	Mercado Soriana (Tránsito) / Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio) / Soriana Súper (Chapalita / Cruz del Sur / Del Bosque / Juárez / Las Rosas / Pablo Neruda / Terranova)	$ 15	Chedraui (Toreo) / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / San Pedro)	$ 19	Bodega Aurrerá (Vía Capu) / Chedraui (Puebla II)
Walmart (Ávila Camacho)	$ 21	Soriana Híper (Belenes / Las Águilas / Oblatos / Plaza del Sol / Zapopan)	$ 16	Soriana (Torrecillas)	$ 20	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla / San Pedro)
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac / Independencia / Plaza México) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	$ 20	Mercado Soriana (Tránsito) / Soriana Súper (Chapalita / Cruz del Sur / Del Bosque / Juárez / Las Rosas / Pablo Neruda / Terranova)	$ 15	Bodega Aurrerá (Plaza Dorada / Vía Capu) / Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla / San Pedro) / Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	$ 17	Chedraui (Plaza Cristal / Puebla II / Puebla IV) / Farmacias Guadalajara
Chedraui (Tlajomulco) / Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco) / Súper Chedraui (Ávila Camacho) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	$ 21	Mercado Soriana (Calzada) / Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Belenes / Estadio / Las Águilas / Oblatos / Patria / Plaza del Sol / Zapopan)	$ 19	Chedraui (Plaza Cristal / Puebla II / Puebla IV / Toreo) / Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	$ 20	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290) / Superama (La Noria)
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac / Independencia) / Súper Chedraui (Ávila Camacho) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	$ 20	Mercado Soriana (Tránsito) / Soriana Súper (Chapalita / Cruz del Sur / Del Bosque / Juárez / Las Rosas / Pablo Neruda / Terranova)	$ 15	Bodega Aurrerá (Plaza Dorada / Vía Capu) / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / San Pedro) / Oxxo / Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	$ 19	Chedraui (Toreo)
Chedraui (Vallarta)	$ 21	Mercado Soriana (Calzada) / Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Belenes / Estadio / Las Águilas / Oblatos / Patria / Plaza del Sol / Zapopan)	$ 19	Chedraui (Plaza Cristal / Puebla II / Puebla IV / Toreo) / Walmart (Nueva Antequera / Reforma)	$ 20	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / San Pedro) / Superama (La Noria)
Bodega Aurrerá (Arboledas / Atemajac / Independencia / Plaza México) / Súper Chedraui (Ávila Camacho) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Vallarta)	$ 20	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio) / Soriana Súper (Chapalita / Cruz del Sur / Del Bosque / Juárez / Las Rosas / Pablo Neruda / Terranova)	$ 15	Bodega Aurrerá (Plaza Dorada / Vía Capu) / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla / San Pedro) / Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	$ 17	Chedraui (Plaza Cristal / Puebla II / Puebla IV)
Chedraui (Vallarta) / Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco) / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Revolución / Vallarta)	$ 20	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Oblatos / Plaza del Sol) / Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero / Unidad Rubén Darío)	$ 17	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / San Pedro) / Walmart (Unidad Hospital General / Nueva Antequera / Reforma)	$ 20	Superama (La Noria)
Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco)	$ 20	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio / Las Águilas / Oblatos / Patria / Plaza del Sol) / Superama (Manuel Acuña / Unidad Mariano Otero / Unidad Rubén Darío)	$ 17	Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla)	$ 20	Comercial Mexicana
Chedraui (Tlajomulco / Vallarta) / Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco)	$ 20	Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio / Las Águilas / Patria / Plaza del Sol) / Superama (Manuel Acuña / Unidad Rubén Darío)	$ 17	Chedraui (Puebla II / Puebla IV) / Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290)	$ 20	Superama (La Noria)
Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco)	-	-	$ 15	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / San Pedro)	-	-
-	-	-	$ 15	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / San Pedro)	-	-
Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco)	-	-	$ 15	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla / San Pedro)	-	-
-	-	-	$ 15	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290 / Puebla / San Pedro)	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	$ 39	Mega Comercial Mexicana (Angelópolis 290)	-	-
Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio / Patria / Plaza del Sol) / Soriana Súper (Chapalita / Cruz del Sur / Del Bosque / Las Rosas / Pablo Neruda / Terranova)	$ 58	Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco)	$ 56	Superama (La Noria)	-	-
Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio / Oblatos / Patria / Plaza del Sol)	$ 58	Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Mega Comercial Mexicana (Tlajomulco)	$ 40	Walmart (Nueva Antequera)	-	-
Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Estadio / Oblatos / Patria / Plaza del Sol)	-	-	$ 56	Superama (La Noria)	-	-
-	-	-	-	-	-	-
Soriana (Cordilleras / Río Nilo) / Soriana Híper (Belenes / Estadio / Las Águilas / Oblatos / Patria / Plaza del Sol / Zapopan)	-	-	$ 16	Soriana (Torrecillas) / Soriana Híper (Capu) / Soriana Plus (Ánimas 728)	-	-
Mercado Soriana (Calzada)	$ 21	Mercado Soriana (Tránsito) / Soriana (Cordilleras) / Soriana Híper (Belenes / Estadio / Las Águilas / Oblatos / Patria / Plaza del Sol / Zapopan) / Soriana Súper (Chapalita / Cruz del Sur / Del Bosque / Juárez / Las Rosas / Pablo Neruda / Terranova)	$ 16	Soriana (Torrecillas) / Soriana Híper (Capu) / Soriana Plus (Ánimas 728)	-	-

Pantaletas

Sensualidad,

seguridad y confort

Los hay de todos los tipos, formas y colores, ya sea para cubrir o para realzar la figura, y son capaces de despertar las más intensas pasiones... o de romper el encanto por completo. Hoy, la oferta de ese pequeño fragmento de tela que diariamente se usa bajo la ropa es tan variada, que su elección puede convertirse en una odisea. Averigua aquí en qué debes fijarte a la hora de elegir esta prenda tan íntima e indispensable en tu guardarropa.

El departamento de lencería de cualquier tienda es una muestra fehaciente de la diversidad femenina y de cómo un solo artículo puede variar mucho en sus propósitos. La ropa interior comenzó utilizándose por motivos de pudor, higiene y abrigo, para luego convertirse también en un arma de seducción e incluso de libertad que, tanto como otras prendas, obedece a las tendencias que dicta la moda, así como la evolución de la tecnología.

Debido a la dificultad que puede suponerle a cualquiera determinar —ante la extensa diversidad de marcas y modelos de ropa interior para dama— cuáles ofrecen mejor calidad (y por ello, mayor durabilidad), el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar varias marcas de pantaletas para dama que se encuentran en las principales tiendas de autoservicio del país.

Además, en el presente estudio encontrarás algunos consejos que te facilitarán la elección de los modelos que mejor se adapten a tus necesidades, pues cada mujer es distinta.

El estudio se centra en pantaletas para dama. Se ocupa, entre otros aspectos, de analizar los textiles con los que se confeccionan estas prendas, entre ellas el algodón, que, de todas las fibras naturales, es una de las que proporciona mayor confort al permitirle al cuerpo transpirar de forma natural, pero dando protección a las partes del cuerpo que cubre. Por ello, las pantaletas suelen ser de algodón (o una mezcla con alguna otra fibra sintética), predominando éste en el puente de la prenda. El poliéster, por ejemplo, brinda mayor resistencia y, con ello, hace más durable la prenda.

La norma que regula a estos productos determina que en la etiqueta deben describirse, por orden de predominio, todas las fibras que se involucran en la confección de la prenda para que tú, como consumidora, tomes la decisión de cuál adquirir, ya que algunas fibras pueden provocar alergias.

Más allá de la vanidad (que también es importante), lo que se espera de una prenda interior es protección, confort y durabilidad.

Como verás en los resultados, existen diferencias entre estos productos, por lo que vale la pena que te tomes un tiempo para comparar y decidir con base en tus necesidades y presupuesto, y así no tengas que lamentar una compra que no responda a lo que requieres para sentirte cómoda y segura.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO
19 de noviembre de 2013 al 15 de enero de 2014

PERIODO DE MUESTREO
19 de noviembre de 2013 al 10 de enero de 2014

MARCAS 11 / MODELOS 30 ANALIZADOS

PRUEBAS REALIZADAS 24,990

El estudio

Se analizaron 30 modelos de pantaletas de 11 marcas de ropa interior para dama que se comercializan en el mercado nacional, principalmente en tiendas de autoservicio de nuestro país, confeccionadas en telas de fibras naturales, artificiales, sintéticas o sus diferentes mezclas. La muestra analizada incluyó 8 modelos tipo bikini, 2 tipo bóxer, 2 tipo hipster, 7 corte clásico, y 7 más tipo tanga. Cada prenda fue sometida a las pruebas descritas a continuación:

Información al consumidor. Se verificó que tanto el etiquetado permanente como su empaque (en el caso de los artículos que no presentan el primero) mostraran —de forma clara, legible y en español— la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:

- Marca comercial
- Descripción de insumos por orden de predominio
- Talla
- Instrucciones de cuidado
- País de origen
- Nombre y domicilio fiscal del fabricante o importador

Acabados en tela y confección. Se revisó que no presentaran defectos detectables a simple vista, como manchas o decoloración, y que el tejido fuera homogéneo sin fallas como agujeros, nudos o motas. También se constató que las costuras tuvieran un número de puntadas uniforme sin fruncidos, ondulaciones o deformaciones provocados por un mal corte de la tela. También nos fijamos que todas las partes que forman la prenda mostraran una simetría adecuada.

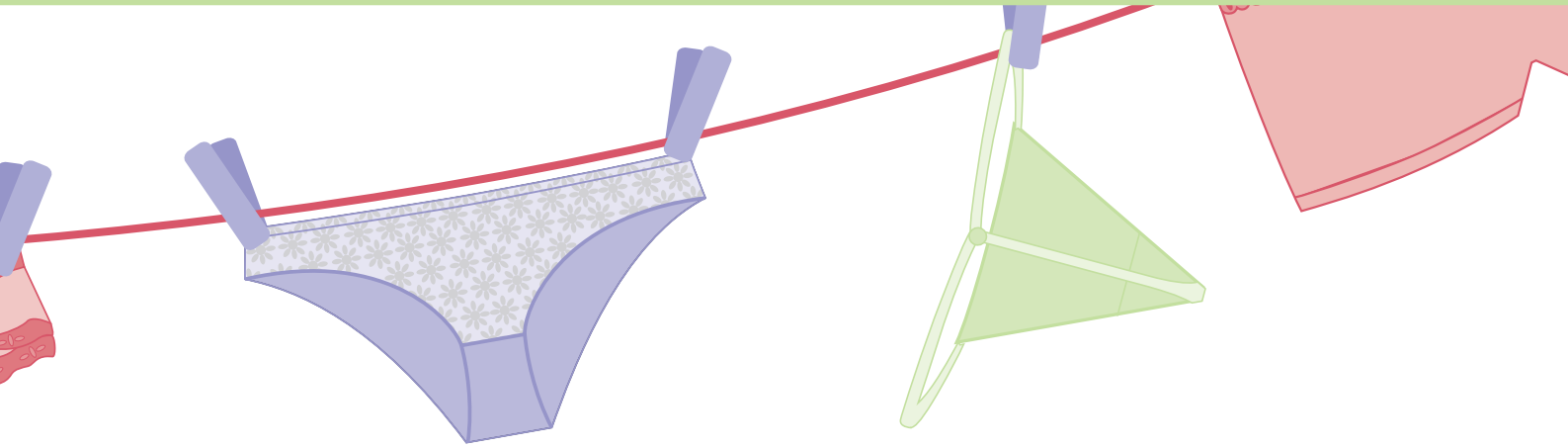
Verificación de tallas. Nos aseguramos, cinta métrica en mano, de que las dimensiones de cada prenda analizada coincidieran con lo especificado por el fabricante. En aquellas que no localizamos esta información, verificamos que presentaran consistencia en su diseño, comparándolas, asimismo, con la media dimensional obtenida de las demás prendas. En cada una de las pantaletas analizadas se midió la cintura de forma relajada y estirada, así como la circunferencia de piernas.

Identificación y contenido de fibras. Determinamos el tipo y porcentajes de fibras con las que está confeccionada cada prenda de la muestra; cotejando esta información con la proporcionada por el fabricante en su etiquetado.

Cambio dimensional por efectos del lavado. Se midió qué tanto se encoje o estira la prenda, tanto longitudinal como transversalmente, después de ser sometida a varias lavadas.

Resistencia a la decoloración (solidez del color). Se cuantificó el grado de decoloración (en prendas de color) o el amarillamiento (en las blancas)que sufren las prendas por la exposición al sol durante su secado, así también, se determinó el grado de decoloración que pueden sufrir estas prendas por efecto de su mantenimiento (lavado).

Resistencia al eventamiento (durabilidad). Se determinó la resistencia a los esfuerzos a los que se ve sometido el tejido de punto, ya que este factor esta íntimamente ligado a la vida útil de la prenda.



Determinación del pH (acidez o alcalinidad) de la prenda nueva. Esta prueba se llevó a cabo para identificar el nivel de alcalinidad que puede presentar el puente de las pantaletas analizadas, ya que los colorantes y acabados con que se procesan las telas utilizadas en su confección, si son muy alcalinos, pueden promover el crecimiento de bacterias en la vagina, y con ello, alguna irritación en esta zona. Si con el primer lavado de la prenda estos componentes no se desechan por completo, se requerirá un segundo o hasta un tercer lavado.

RECOMENDACIONES DE COMPRA Y CUIDADO

1. Como esta prenda no se puede probar antes de comprar, asegúrate de que esté libre de defectos detectables a simple vista, como decoloraciones, hoyos, hilos sueltos, uniones mal cosidas, o cualquiera otra anomalía en su textura, forma, tamaño o simetría.
2. El precio de estos productos varía considerablemente entre marcas y establecimientos. Trata de decidir tu compra equilibrando calidad y precio.
3. Prefiere ropa interior con mayor cantidad algodón en su composición de fibras; sin importar las condiciones del clima, te mantiene fresca en verano y calientita en invierno, además de permitir la transpiración natural, disminuyendo así el riesgo de infecciones por exceso de humedad, sobre todo en la zona genital.
4. Revisa la etiqueta de instrucciones de cuidado y conservación, y síguelas al pie de la letra para evitar un deterioro prematuro y aumentar la vida útil de la prenda.
5. Lava las pantaletas antes de estrenarlas para eliminar las impurezas que se han adherido a ellas durante su manipulación, así como otras sustancias propias del proceso de confección, las cuales podrían provocarte irritación o inclusive una infección.
6. Para su secado, no expongas las prendas al sol por mucho tiempo, ya que esto deteriora sus materiales y las decolora.

NORMATIVIDAD

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

- **NOM-004-SCFI-2006,** Información comercial – Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- **NMX-A-074-INNTEX-2005,** Industria textil – Determinación de la solidez del color al lavado doméstico e industrial – Método de prueba.
- **NMX-A-092-INNTEX-2009,** Industria textil – Procedimientos de lavado y de secado doméstico para los ensayos de textiles.
- **NMX-A-095-INNTEX-2002,** Industria textil – Vestido – Tallas para pantaletas de dama.
- **NMX-A-105-B02-INNTEX-2010,** Industria textil – Solidez del color – Solidez del color a la luz – Parte B02 – Solidez del color a la luz artificial prueba de la lámpara de decoloración de arco de xenón – Método de prueba.
- **NMX-A-110-INNTEX-2009,** Industria textil – Atmósferas normales para acondicionamiento y prueba.
- **NMX-A-158-INNTEX-2009,** Industria textil – Determinación de los cambios dimensionales en lavado y secado – Método de prueba.
- **NMX-A-216-INNTEX-2005,** Industria textil – Tejidos de punto - Determinación de la resistencia al reventamiento método Müllen Burst - Método de prueba.
- **NMX-A-278-INNTEX-1999,** Industria textil – Tejido de punto – Descripción de defectos.
- **NMX-A-311-INNTEX-2005,** Industria textil – Preparación, marcado y medición de especímenes de telas y prendas para determinar los cambios dimensionales – Método de prueba. (Actualmente cancelada)
- **NMX-A-1833/1-INNTEX-2011,** Industria textil – Análisis químico cuantitativo – Parte 1 – Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-259-INNTEX-2000,** Industria textil – Determinación del pH del extracto acuoso de textiles blanqueados – Método de prueba.

La pantaleta perfecta

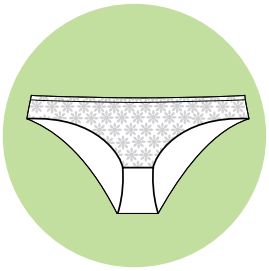
Teniendo en cuenta que el cuerpo de cada mujer tiene diferentes proporciones y curvaturas, los diseñadores y fabricantes están continuamente estudiando y creando nuevas formas y estilos de pantaletas que puedan abarcar las distintas necesidades, tallas y medidas.

La compra de lencería puede resultar más difícil que decidirse por un par de zapatos nuevos. Es necesario entender el cuerpo para poder elegir la ropa interior en el tamaño correcto, y con la configuración y materiales adecuados.

Una mala elección en cuanto al tipo de materiales puede llegar a causar irritaciones y hasta infecciones; mientras que una talla o forma inadecuadas ocasionan incomodidad y una mala imagen, cuando esto se nota por fuera o a través de la ropa.

Por eso, a la hora de elegir tu ropa interior, toma las siguientes consideraciones:

- **Prefiérela sin costuras** para que no se marque debajo de la ropa y para que, además, estés más cómoda.
- **Si vas a vestir colores oscuros,** usa también ropa interior negra u oscura. A veces los colores claros se llegan a ver bajo la ropa.
- **De igual manera, si usas prendas de colores claros,** ponte ropa interior color carne para evitar que se vea.
- **No la uses muy ajustada,** prefiere, en todo caso, comprar tu ropa interior una talla más grande para que no se marquen los elásticos en la piel, que además pueden causar irritaciones molestas.
- **Procura elegir pantaletas para diferentes tipos de prendas.** Por ejemplo: tangas para la ropa entallada, calzones de cintura baja para los jeans o pantalones a la cadera, etcétera.



Bikini

El corte de este modelo llega a la cadera; por la parte de atrás cubre los glúteos y se angosta hacia los lados. Incluso, algunos modelos se sostienen de la cadera sólo de un elástico delgado. Este corte puede ser incómodo para algunos tipos de cuerpo, ya que cubre muy poco abdomen, pero es ideal para usar con jeans o shorts a la cadera.

Marca Modelo y/o estilo País de origen		**CARNIVAL** 70806 China	**VICKY FORM** ACTITUD, 8142 México
Información al consumidor		Cumple	Cumple
Acabados		E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	Tela: 92% poliéster, 8% elastano. Elástico: 90% poliamida, 10% elastano. Puente: 100% algodón	Tela: 83% poliamida, 17% elastano. Encaje: 84% poliamida, 16% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 84% poliamida, 16% elastano
	Verificada	Tela: 91% poliéster, 9% elastano	Tela: 84% poliamida, 16% elastano
		Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio
pH		Media	Media
Solidez del color a la luz		MB	E
Solidez del color al lavado		E	E
Durabilidad	**Reventamiento**	Muy alta	Alta
Evaluación global de calidad		**E**	**E**

ACABADOS
a. Prendas con manchas
b. Prendas decoloradas
c. Irregularidad
d. Barrado
e. Prendas con sobrantes (hilos)
f. Tensión floja del hilo de costura
g. Puntadas ciegas (faltantes)
h. Costuras onduladas

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1. Falta especificación de lavado
2. Falta especificación de secado
3. Presenta contradicción
* El contenido de fibras en el cuerpo de la prenda cumple, sin embargo, en el elástico la descripción de insumos es diferente a lo declarado.

Correspondencia dimensional (Talla)
A. No son consistentes los valores dimensionales en la circunferencia de piernas.
B1. No son consistentes los valores dimensionales de cintura relajada.
B2. No son consistentes los valores dimensionales de cintura extendida.
C1. No son consistentes los valores dimensionales de cadera/sentadera.
D1. No son consistentes los valores dimensionales de largo lateral.
D2. No son consistentes los valores dimensionales de largo tiro.

SIMBOLOGÍA			
E Excelente	**MB** Muy bien	**B** Bien	**R** Regular

Marca Modelo y/o estilo País de origen		**VICKY FORM** ACTITUD, 332 México	**VICKY FORM** ACTITUD, 1295 México	**HANES** 57043ERM México	**GIRLYPOP** SO-2036 México	**CARNIVAL** 70921 China
Información al consumidor		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Acabados		E	E	E	E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	Tela: 84% poliamida, 16% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 83% poliamida, 17% elastano	Tela: 90% algodón, 10% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico de cintura y pierna: 81% poliamida, 19% elastano	Cuerpo: 86% poliéster, 14% elastano. Puente interior: 100% algodón	92% poliamida, 8% elastano. Puente riso: 100% algodón	Encaje: 94% poliamida, 6% elastano. Tela: 94% poliamida, 6% elastano. Elástico: 83% poliéster, 17% elastano. Puente: 100% algodón
	Verificada	Tela: 85% poliamida, 15% elastano	Tela: 91% algodón, 9% elastano	Tela: 85% poliéster, 15% elastano	Tela: 91% poliamida, 9% elastano	Tela: 95% poliamida, 5% elastano
		Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón	**Puente: 78.05% poliamida, 21.95% algodón**	Puente: 100% algodón
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio
pH		Baja	Baja	Alta	Alta	Media
Solidez del color a la luz		E	E	B	MB	B
Solidez del color al lavado		E	MB	MB	MB	MB
Durabilidad	**Reventamiento**	Alta	Alta	Alta	Alta	Baja
Evaluación global de calidad		**E**	**MB**	**MB**	**B**	**B**

Marca Modelo y/o estilo País de origen		**VICKY FORM** ACTITUD, 1409 México	**BY CONTORNO** 2381 México	**KAROO** 76 C México	**KAROO** S4055, CON ENCAJE México	**KAROO** S4050 México
Información al consumidor		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Acabados		E	E	E	E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	No cumple (B1)
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	Tela: 91% poliamida, 9% elastano. Encaje (importado de Colombia): 84% poliamida, 16% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 85% poliamida, 15% elastano	96% algodón, 4% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 76% poliéster, 13% poliamida, 11% elastano. Elástico: 71% poliamida, 29% elastano	87% poliamida, 13% elastano. Puente: 100% algodón	Frente: 94% poliamida, 6% elastano. Elástico cintura: 85% poliamida, 15% elastano. Elástico pierna: 90% poliamida, 10% elastano. Puente: 100% algodón	Frente: 94% poliamida, 6% elastano. Elástico cintura: 85% poliamida, 15% elastano. Elástico pierna: 90% poliamida, 10% elastano. Puente: 100% algodón
	Verificada	Tela: 90% poliamida, 10% elastano	Tela: 95% algodón, 5% elastano	Tela: 86% poliamida, 14% elastano	Tela: 95% poliamida, 5% elastano	Tela: 95% poliamida, 5% elastano
		Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón	**Puente: 85.61% poliamida, 14.39% algodón**	**Puente: 88.67% poliamida, 11.33% algodón**
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio
pH		Baja	Media	Media	Alta	Media
Solidez del color a la luz		MB	R	MB	B	MB
Solidez del color al lavado		B	MB	MB	MB	E
Durabilidad	**Reventamiento**	Baja	Baja	Muy baja	Media	Media
Evaluación global de calidad		**B**	**B**	**B**	**B**	**R**

SIMBOLOGÍA
E Excelente
MB Muy bien
B Bien
R Regular

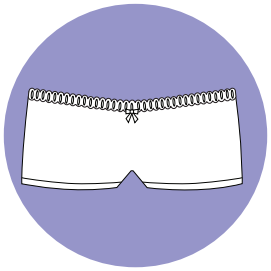
ACABADOS
a. Prendas con manchas
b. Prendas decoloradas
c. Irregularidad
d. Barrado
e. Prendas con sobrantes (hilos)
f. Tensión floja del hilo de costura
g. Puntadas ciegas (faltantes)
h. Costuras onduladas

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1. Falta especificación de lavado
2. Falta especificación de secado
3. Presenta contradicción

* El contenido de fibras en el cuerpo de la prenda cumple, sin embargo, en el elástico la descripción de insumos es diferente a lo declarado.

Correspondencia dimensional (Talla)
A. No son consistentes los valores dimensionales en la circunferencia de piernas.
B1. No son consistentes los valores dimensionales de cintura relajada.
B2. No son consistentes los valores dimensionales de cintura extendida.
C1. No son consistentes los valores dimensionales de cadera/sentadera.
D1. No son consistentes los valores dimensionales de largo lateral.
D2. No son consistentes los valores dimensionales de largo tiro.

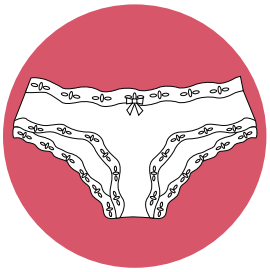
Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.



Bóxer o boyshorts

Como su nombre lo indica, tiene el corte de la ropa interior masculina, pero adaptado a las formas femeninas. Es como usar minishorts o *bikers*, por lo que resulta muy cómodo si no te molesta usar mucha tela debajo de la ropa. En realidad se puede usar con cualquier prenda, pero se recomienda con pantalones o faldas sueltas para que no se marque.

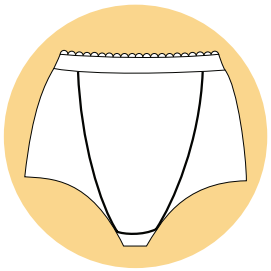
Marca Modelo y/o estilo País de origen		**DIRTY PINK** 2555 Malasia	**KAROO** S4045 México
Información al consumidor		Cumple	Cumple
Acabados		E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	92% poliamida, 8% elastano. Bordado: 100% poliéster. Puente: 100% algodón	Frente: 94% poliamida, 6% elastano. Elástico cintura: 85% poliamida, 15% elastano. Elástico pierna: 90% poliamida, 10% elastano, Puente: 100% algodón
	Verificada	Tela: 93% poliamida, 7% elastano	Tela: 95% poliamida, 5% elastano
		Puente: 100% algodón	**Puente: 86.66% poliamida, 13.34% algodón**
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio
pH		Media	Media
Solidez del color a la luz		R	B
Solidez del color al lavado		E	MB
Durabilidad	**Reventamiento**	Muy baja	Media
Evaluación global de calidad		**B**	**B**



Hipsters

Este tipo de corte cubre la mitad del glúteo y llega hasta la cadera. Tiene la ventaja de que no se marca en la ropa, por lo que puedes usarlo con faldas o pantalones muy pegados y de corte bajo. Es muy cómodo para algunas mujeres y existen diseños en encaje u otros detalles muy seductores. Su diseño es favorable para quienes tienen caderas redondas.

Marca Modelo y/o estilo País de origen		**MARCÉ** M603 México	**MARCÉ** M613, CON ENCAJE México
Información al consumidor		Cumple	Cumple
Acabados		E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	Cuerpo: 89% nylon, 11% elastano. Puente: 100% algodón	Cuerpo: 89% nylon, 11% elastano. Encaje: 87% poliamida, 13% elastano. Puente: 100% algodón
	Verificada	Tela: 90% poliamida, 10% elastano	Tela: 90% poliamida, 10% elastano
		Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio
pH		Media	Media
Solidez del color a la luz		E	MB
Solidez del color al lavado		MB	MB
Durabilidad	**Reventamiento**	Alta	Media
Evaluación global de calidad		**MB**	**MB**

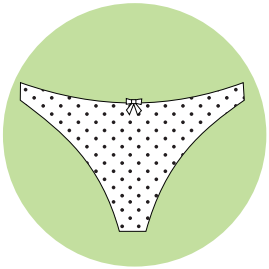


Clásica

Este tipo es el que te compraba tu mamá cuando eras niña. Cubre todo el espacio del vientre, desde abajo del ombligo hasta el comienzo de los muslos. Es de las más cómodas —pero no precisamente la más sexi—. Se recomienda usar con ropa suelta o jeans gruesos, ya que se puede marcar un poco.

Marca Modelo y/o estilo País de origen		**VICKY FORM** ACTITUD, 8145 México	**VICKY FORM** ACTITUD, 270 México	**VICKY FORM** ACTITUD, 252-J México
Información al consumidor		Cumple	Cumple	Cumple
Acabados		E	E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	Tela: 83% poliamida, 17 % elastano. Forro delantero: 86% poliamida, 14% elastano. Encaje: 72% poliamida, 15% viscosa, 13% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico en cintura: 84% poliamida, 16% elastano. Elástico en piernas: 71% poliamida, 29% elastano	Tela: 82% poliamida, 18% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 85% poliéster, 15% elastano	Tela: 83% poliamida, 17% elastano. Encaje: 85% poliéster, 15% elastano. Puente: 100% algodón
	Verificada	Tela: 84% poliamida, 16% elastano	Tela: 81% poliamida, 19% elastano	Tela: 84% poliamida, 16% elastano
		Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio
pH		Muy baja	Baja	Baja
Solidez del color a la luz		E	E	E
Solidez del color al lavado		E	E	E
Durabilidad	**Reventamiento**	Alta	Alta	Media
Evaluación global de calidad		**E**	**E**	**MB**

Marca Modelo y/o estilo País de origen		**VICKY FORM** ACTITUD, 8138 México	**VICKY FORM** ACTITUD, 8102 México	**VICKY FORM** ACTITUD, 331 México	**VICKY FORM** ACTITUD, 271 México
Información al consumidor		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Acabados		E	E	E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	Tela: 93% algodón, 7% elastano. Encaje: 86% poliamida, 14% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 84% poliamida, 16% elastano	Tela: 95% algodón, 5% elastano. Encaje: 85% poliamida, 15% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 84% poliamida, 16% elastano	Tela: 85% poliamida, 15% elastano. Encaje: 83% poliamida, 17% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 84% poliamida, 16% elastano	Tela: 93% algodón, 7% elastano. Puente: 100% algodón. Elástico: 85% poliéster, 15% elastano
	Verificada	Tela: 94% algodón, 6% elastano	Tela: 94% algodón, 6% elastano	Tela: 86% poliamida, 14% elastano	Tela: 94% algodón, 6% elastano
		Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio
pH		Muy baja	Muy baja	Baja	Baja
Solidez del color a la luz		E	E	MB	B
Solidez del color al lavado		E	E	MB	B
Durabilidad	**Reventamiento**	Media	Baja	Media	Baja
Evaluación global de calidad		**MB**	**MB**	**MB**	**B**



Tanga

Entre la amplia variedad de pantaletas, la tanga es, hoy por hoy, la más reveladora, sexi y revolucionaria; pero, en realidad, también es muy práctica, pues al dejar descubiertos por completo los glúteos, puede usarse con cualquier tipo de prenda ajustada sin que se note (siempre que se utilice en un color adecuado).

Marca Modelo y/o estilo País de origen		**VASSARETTE** 105267 México	**VASSARETTE** 105247 México	**VASSARETTE** 105249 México
Información al consumidor		Cumple	Cumple	Cumple
Acabados		E	E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	Cuerpo: 85% poliamida, 15% elastano. Costados: 79% poliamida, 21% elastano. Puente: 100% algodón	Cuerpo: 85% poliamida, 15% elastano. Bies: 89% poliamida, 11% elastano. Puente: 100% algodón	Cuerpo: 85% poliamida, 15% elastano. Bies: 89% poliamida, 11% elastano. Puente: 100% algodón
	Verificada	Tela: 86% poliamida, 14% elastano	Tela: 84% poliamida, 16% elastano	Tela: 86% poliamida, 14% elastano
		Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio
pH		Alta	Alta	Alta
Solidez del color a la luz		E	E	E
Solidez del color al lavado		E	E	E
Durabilidad	**Reventamiento**	Muy alta	Muy alta	Muy alta
Evaluación global de calidad		**E**	**E**	**E**

ACABADOS
a. Prendas con manchas
b. Prendas decoloradas
c. Irregularidad
d. Barrado
e. Prendas con sobrantes (hilos)
f. Tensión floja del hilo de costura
g. Puntadas ciegas (faltantes)
h. Costuras onduladas

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1. Falta especificación de lavado
2. Falta especificación de secado
3. Presenta contradicción
* El contenido de fibras en el cuerpo de la prenda cumple, sin embargo, en el elástico la descripción de insumos es diferente a lo declarado.

Correspondencia dimensional (Talla)
A. No son consistentes los valores dimensionales en la circunferencia de piernas.
B1. No son consistentes los valores dimensionales de cintura relajada.
B2. No son consistentes los valores dimensionales de cintura extendida.
C1. No son consistentes los valores dimensionales de cadera/sentadera.
D1. No son consistentes los valores dimensionales de largo lateral.
D2. No son consistentes los valores dimensionales de largo tiro.

SIMBOLOGÍA
E Excelente
MB Muy bien
B Bien
R Regular

Marca Modelo y/o estilo País de origen		**ACTIVA** 8053 México	**VASSARETTE** 101514 México	**VICKY FORM** ACTITUD, 1457 México	**MAREL** 1102 México
Información al consumidor		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Acabados		E	E	E	E
Correspondencia dimensional (Talla)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Identificación y contenido de fibras (%)	**Indicada**	Cuerpo: 50% poliéster, 50% algodón. Puente: 50% poliéster, 50% algodón	Encaje: 88% poliamida, 12% elastano. Delantero y trasero: 85% poliamida, 15% elastano. Elástico cintura: 73% poliamida, 27% elastano. Elástico pierna: 100% elastodieno. Puente: 93% algodón, 7% elastano	Tela: 90% poliamida, 10% elastano. Encaje (importado de Colombia): 75% poliamida, 19% elastano, 6% poliéster. Puente: 100% algodón. Elástico: 83% poliamida, 17% elastano	Trasero y panel delantero: 87% poliamida, 13% elastano. Encaje cintura: 84% poliamida, 16% elastano. Elástico: 75% poliamida, 25% elastano. Parche: 100% algodón
	Verificada	Tela: 49% poliéster, 51% algodón	Tela: 86% poliamida, 14% elastano	Tela: 89% poliamida, 11% elastano	Tela: 88% poliamida, 12% elastano
		Puente: 49% poliéster, 51% algodón	Puente: 94% algodón, 6% elastano	Puente: 100% algodón	Puente: 100% algodón
Cambio dimensional (%)		Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio	Sin cambio
pH		Alta	Media	Media	Media
Solidez del color a la luz		R	R	E	MB
Solidez del color al lavado		MB	MB	E	B
Durabilidad	**Reventamiento**	Muy alta	Muy alta	Baja	Muy baja
Evaluación global de calidad		**MB**	**MB**	**MB**	**B**

Conclusiones

En lo que se refiere a información al consumidor, en general, las muestras analizadas presentan completa la información requerida.

En cuanto a acabados, durante las pruebas no encontramos defectos detectables a simple vista. Sin embargo, no está de más que siempre revises bien antes de comprar.

Las tallas fueron consistentes en cuanto a sus dimensiones; a excepción del modelo **S4050** de **KAROO Lingerie**, que presentó variaciones en las medidas de la cintura relajada.

Los factores que más dañan el color son el lavado y la luz del sol durante su mantenimiento; por ello, hay que verificar las especificaciones de lavado y secado incluidas en su etiqueta. Como puede verse en las tablas de resultados, las prendas que presentaron la mayor decoloración calificaron de Bueno a Regular en estos rubros, sin embargo, la gran mayoría calificó como Muy bueno y Excelente.

En cuanto a la durabilidad de la prenda, detectamos algunas muestras muy resistentes y otras no tanto; esto se atribuye a que hay telas que, por su propia construcción, son más delicadas que otras, por lo que también su lavado y uso deben llevarse a cabo con delicadeza.

En cuanto al cambio dimensional que puede provocar el lavado, encontramos que, en general, solamente aquellas prendas confeccionadas en telas 100% algodón presentaron un ligero encogimiento poco significativo.

Aunque no fue motivo de evaluación, se analizó el nivel de acidez o alcalinidad en la tela de confección del puente de las muestras. Encontramos que la gran mayoría presenta niveles de alcalinidad altos, razón de más para lavarlas muy bien antes de usarlas.

En cuanto a la identificación y contenido de fibras de la tela de confección, tanto del cuerpo como del puente de las pantaletas analizadas —se verificaron sólo éstas por ser las de mayor predominio en la prenda—, encontramos que únicamente **4**, del total de prendas analizadas, presentaron desviaciones mayores al 1% en el puente, a pesar de declarar ser 100% algodón. Tales modelos fueron: **GIRLYPOP SO-2036** (puente: 78% poliamida, 22% algodón), **KAROO S4055** (puente: 86% poliamida, 14% algodón), **KAROO S4050** (puente: 89% poliamida, 11% algodón) y **KAROO S4045** (puente: 87% poliamida, 13% algodón).

SAN VALENTÍN: ESO QUE LLAMAN AMOR

¿Sabías que, en algunos países, al Día del Amor y la Amistad también se le conoce como Día de San Valentín o de los Enamorados? ¿Y que el amor y el enamoramiento son cosas distintas? ¿Y que nadie siente con el corazón? ¿No? Entonces, sigue leyendo.

La historia de San Valentín

Existen muchas historias sobre este santo. La más conocida se remonta a la antigua Roma, donde el emperador Claudio II prohibió que los jóvenes contrajeran matrimonio, argumentando que los solteros peleaban mejor que los casados.

Valentín, un sacerdote católico, se rebeló contra el gobernante, casando en secreto a los enamorados. Al ser descubierto, se le mandó ejecutar por su desobediencia.

Para la Iglesia católica, este personaje es considerado un santo, pues además de realizar bodas clandestinas, defendió sus creencias religiosas. Por ello, cada 14 de febrero —día en que fue ejecutado— se celebra al amor que este hombre defendió, literalmente, hasta la muerte.

Las flechas de Cupido

En la mitología romana es el dios del amor. Según las versiones más conocidas, es hijo de Venus, la diosa de la belleza, y Marte, señor de la guerra. Vivió hasta su juventud en el bosque, donde aprendió el uso del arco. Cuenta el mito que su madre le regaló unas flechas de oro y otras de plomo; con las primeras concedía amor, mientras que con las otras sembraba el olvido en el corazón de los humanos e inmortales.

Tus nuevos mejores amigos

El 14 de febrero también celebramos la amistad. Y qué mejor forma de hacerlo que disfrutando historias sobre amigos.

Recomendaciones tomadas de Azotea de libros (azoteadelibros.com), de Luis Téllez-Tejeda.

Un pez es un pez

Leo Lionni
Norma

Jacinto y María José

Diego Francisco Sánchez "Dipacho"
Fondo de Cultura Económica

Hamamelis, Miosotis y el Señor Sorpresa

Ivar Da Coll
Alfaguara

Pinzón en la tormenta

Wouter van Reek
Adriana Hidalgo

Tache al tache

Alicia Molina y Carmina Hernández
Artes de México

No son lo mismo

¿Sabías que amor y enamoramiento no son lo mismo? Los psicólogos —profesionales dedicados a estudiar el comportamiento— han encontrado que mientras el enamoramiento es producto de sustancias químicas en nuestro cerebro, el amor es un sentimiento que nosotros decidimos mantener, o no. Generalmente, el enamoramiento es muy fuerte, pero pasajero; en tanto que el amor tiende a ser duradero. Muchas personas comienzan una relación estando enamorados, pero cuando "se les pasa" tienen dificultades para seguir juntos. En otras ocasiones, el final del enamoramiento es el principio de un sentimiento que día a día se va reforzando y que conocemos como "amor".

Te quiero con todo mi... ¿cerebro?

Es común que cuando queremos mucho a alguien le digamos que lo hacemos "con todo nuestro corazón". Sin embargo, ¿sabías que en realidad sentimos con el cerebro? Por frío que pueda parecerte, las emociones y sentimientos son producidos al interior de nuestra cabeza, pues nuestro corazón sólo se encarga de bombear sangre a todo el cuerpo.

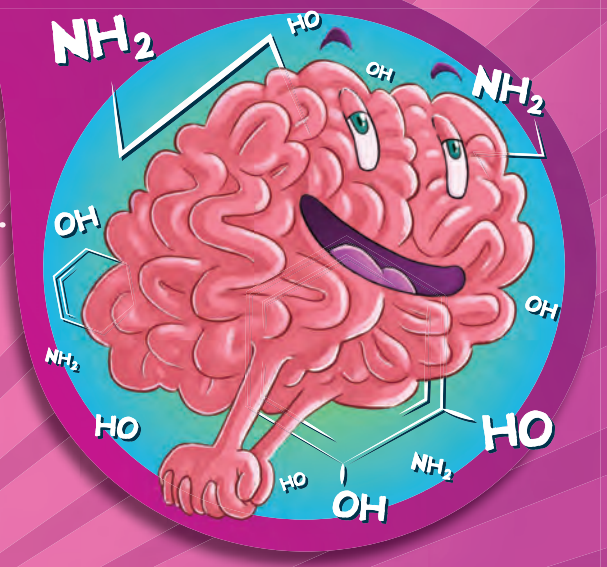


Gráfico: Bruno Piña

EL**TURNO**DE→

Bernardo Fernández (BEF)

Consumidor

"Un dibujante de cómic muy literario y un literato muy de cómic", así se describe Bernardo Fernández (BEF), de profesión diseñador gráfico, pero que ha sobresalido por su trabajo como escritor e historietista. Su oficio consiste en construir una narrativa que muestre la complejidad humana a través de una combinación muy bien equilibrada entre dibujos y palabras.

Eres un apasionado de los cómics. ¿Cuál crees que sea el común denominador de quienes compran y coleccionan historietas?

Antes era más fácil verlo, ahora es muy amplio. Supongo que es un público interesado en la narrativa gráfica, como yo. Pero hay distintos públicos; los que leen superhéroes, cómics japoneses, etcétera. Hace 20 años hubiese podido darte una tipología. Ahora creo que es muy diverso, pero casi todos tienen la raíz en mantener una gran capacidad de asombro. Además, entre los que compran cómics hay quienes sienten cierta nostalgia por su niñez.

¿Cuáles son las nuevas tendencias del cómic en México?

En México, que es donde me interesa, creo o quiero pensar que se está consolidando una escena editorial de novelistas y de creadores, editores y lectores de novela gráfica. Esto significa que ya hay espacios que hace 10 años no existían, pues ahora ya vas a una librería y hay un espacio donde puedes adquirir cómics, y no sólo de superhéroes para niños, sino para todo tipo de público y para todas las edades.

Entonces, la tendencia es que en este momento se consolide como un medio narrativo legítimo para contar todo tipo de historias, que pueden ser costumbristas, fantásticas, de ciencia ficción o románticas como la propia novela. Yo quiero suponer que estamos en el umbral de la consolidación de este medio como género narrativo legítimo.

Además de libros, sabemos que te gustan los robots, ¿por qué y de qué tamaño es tu colección?

La metáfora del robot me gusta mucho. Es una colección pequeña, son 70 robots de juguete. Me gusta mucho la ciencia ficción, y dentro de la ciencia ficción, la metáfora del homúnculo siempre me ha interesado: la creación de vida inteligente con forma humana de manera mecánica, como el mito de Frankenstein.

Empecé coleccionando robots de juguete, de los japoneses de los años cincuenta. Ahora tengo esta pequeña colección.

Hay coleccionistas que verdaderamente son profesionales y que tienen cientos de piezas; yo apenas tengo un puñado, pero cada que encontraba uno, sobre todo si lo encontraba a buen precio —porque tampoco me parecía muy buena idea andar pagando mucho dinero por un robot de juguete—, lo compraba.

¿Qué características debe tener un robot para ser parte de tu colección?

Que sea antiguo, como de 20 años; que se vea que alguna vez un niño jugó con él; que tuvo una vida de uso.

También escribes novela policiaca...

Me gusta leer novela policiaca y de ciencia ficción, entonces, a la hora de escribir seguí el consejo de Stephen King: "Escribe sobre lo que te gusta". Incluso, creo que soy de los pocos que hace novela policiaca, que no se mofa o no antagoniza con los cuerpos policiacos.

En mis novelas he buscado hacer un retrato muy realista y respetuoso de todos los personajes. Es muy fácil caer en la caricatura, en el peor sentido de la palabra, cuando hablas de narcotraficantes y policías judiciales. Lo que busco es retratar personas reales metidas en situaciones extremas y con historias personales detrás.

No me mofo de nadie en mis novelas, en todo caso, quizás de políticos, pero, en general, ni narcotraficantes ni policías son mal caricaturizados.

En *Hielo negro* abordas el tema del narcotráfico. ¿Crees que el hecho de que este tema se difunda como algo inherente a nuestra sociedad, se corra el peligro de que ciertos sectores de la población lo acepten como dado?

No creo que sea la difusión del tema, sino la profunda desigualdad económica en la que, para cierto sector de la población, la única posibilidad de alcanzar los satisfactores materiales es a través del crimen. Es decir, ven en el cine o la televisión a alguien que tienen un coche deportivo y ropa de marca, y la única manera que tienen de obtenerlo, desde esa condición de marginación, es entrando al dinero fácil del crimen [...] Hay un bombardeo de imágenes y de mensajes que hacen sentir a la gente o al público consumidor que sólo pueden legitimarse a sí mismos a través de objetos ostentosos. Eso me parece terrible.

“Hay un bombardeo de imágenes y de mensajes que hacen sentir a la gente o al público consumidor que sólo pueden legitimarse a sí mismos a través de objetos ostentosos. Eso me parece terrible”

Foto: José Rodríguez

DINK

La tradición ha cambiado

Quedarse en la casa descansando sin interrupciones; ir el fin de semana a consentirse en un spa; hacer ejercicio, embellecerse y ataviarse con las prendas de la última temporada; salir de antro, aun varios años después de haber "sentado cabeza"; levantarse a mediodía los sábados y domingos; viajar cada año a lugares lejanos y exóticos; comprometerse en nuevos proyectos por realización personal, incluso teniendo un trabajo de tiempo completo; y dormir lo suficiente todas las noches son sólo algunas de las muchas actividades que las parejas con doble ingreso y sin hijos por elección defienden hasta el último momento. A final de cuentas, su vida y su dinero son sólo para ellos.

"Y ustedes, ¿para cuándo?", preguntan insistentemente en cada reunión los familiares y también los amigos de María y Luis, de 36 y 38 años respectivamente. Con cinco años de vida en común y uno de estar casados "como Dios manda", se esperaría que ya hubieran escrito su carta a la cigüeña.

Aunque en varios momentos lo han considerado y el reloj biológico sigue haciendo tic tac, siempre deciden quedarse tal y como están, porque así se sienten muy bien. Ellos forman parte de una creciente tendencia de nuestra época: son un matrimonio DINK.

Los *dinkies* —refiriéndose a las siglas de Dual Income, No Kids (DINK)— son parejas jóvenes, ya sea casadas o en unión libre, de entre 25 y 40 años de edad con un trabajo bien remunerado, que se caracterizan por tener un alto nivel educativo y ser poco apegados a la tradición. La conformación de una familia tradicional es un objetivo que los *dinkies* postergan casi hasta el límite de la capacidad reproductiva de la mujer. Así tienen tiempo de disfrutar de la vida en pareja y de aprovechar su preparación profesional desarrollando una carrera exitosa y productiva. Y es que con la amplia disponibilidad de métodos de control de natalidad, hoy tenemos la elección de tener hijos o no, así como cuántos y cuándo.

La concepción de la maternidad y la paternidad como opción y no como destino obligado de una pareja es una tendencia que ya se ha consolidado en varios países de Europa y Norteamérica, y comienza a extenderse en América Latina. Según un estudio realizado en 2008 por De la Riva Group, en México 8% de los matrimonios era DINK en ese año, y esa cifra había crecido un 12% en cinco años. Estos jóvenes y no tan jóvenes planean su proyecto de vida de acuerdo con sus gustos y aspiraciones, dejando en segundo plano la biología y la tradición.

Si bien esta tendencia no ha llegado a la mayoría de las parejas, basta navegar por internet para advertir su influencia: desde sitios y foros sobre el estilo de vida DINK con recomendaciones de consumo y redes sociales, hasta páginas de grupos prácticamente antihijos.

Sin embargo, en nuestro país, aunque ya es palpable este estilo de vida sobre todo en las principales ciudades, el 70% de estas parejas sí desea tener hijos[1], sólo que lo posterga hasta el último momento de fertilidad de la mujer, para sacarle jugo a sus carreras, su libertad y su relación de pareja.

[1] Eréndira Espinosa. (7 de agosto de 2008).

Fertilidad a la baja

Es una idea arraigada en nuestras sociedades que las parejas que se casan desean tener hijos. Quienes no se apuran a tenerlos a la edad adecuada para concebir, ponen en peligro la oportunidad de alcanzar esta meta. No obstante, sobre todo en las grandes ciudades, esta idea se ha ido modificando.

En el último siglo la fecundidad ha disminuido considerablemente. En el periodo 1950-1955, la tasa de fecundidad se ubicó en 2.81 hijos por mujer en los países desarrollados, y 6.07 en las naciones con menor grado de desarrollo; para el lapso 2005-2010, los valores fueron 1.66 y 2.68, respectivamente. La tasa de reemplazo generacional[2] es de 2.1 hijos por mujer[3]. Hoy, la tasa de natalidad en México es de 2.2 hijos por mujer, sólo 0.1 arriba de la tasa de reemplazo de la población[4].

[2] Proceso de renovación por el que una población reemplaza con nacimientos las pérdidas debidas a fallecimientos.
[3] Jaime Sobrino. (s.f.).
[4] Banco Mundial. (2013).

El valor cuantificable de tener hijos

La disminución de la natalidad se atribuye principalmente a factores económicos y a la incorporación de la mujer en el mercado laboral.

En las sociedades agrícolas —como lo era la mexicana todavía hasta mediados del siglo XX—, los hijos eran una fuerza laboral para las familias, pues desde pequeños se les enseñaba a realizar ciertas tareas importantes.

Tras la Revolución industrial y la migración masiva hacia las ciudades, los niños dejaron de participar en la economía familiar, para dedicarse a la escuela, bajo la protección y manutención de sus padres, por lo que —desde un punto de vista puramente económico— se han vuelto más una carga que un recurso, por lo menos mientras son menores de edad.

Los costos directos de tener hijos incluyen vivienda, comida, cuidado, salud y educación. Además de los costos de oportunidad durante su crianza, ambos padres —sobre todo la mamá— limitan, modifican o renuncian a sus actividades laborales remuneradas para cuidar a los hijos, disminuyendo así el ingreso tanto de ellas como de la familia.

Por eso, la edad promedio en la que las parejas se casan y tienen hijos es cada vez mayor, pues esperan a terminar su educación y a lograr cierta estabilidad económica y profesional.

Ventajas económicas de posponer la paternidad

Ahorro
Un estudio[5] realizado en los Estados Unidos mostró que los padres gastarían entre 171 mil y 340 mil dólares en la crianza de un hijo nacido en el 2000 hasta que cumpliera los 18 años, eso sin contar los años de universidad. Es mucho más fácil formar un patrimonio e invertir cuando todavía no se tienen hijos.

Movilidad
Ya sea para viajar, cambiar de lugar de residencia o hasta de barrio, lo único que hay que considerar es tu propia comodidad o tu conveniencia, sin tener que tomar en cuenta el impacto que esas decisiones puedan tener en la rutina, el futuro o la vida de los niños.

La experiencia de conocer el mundo
Es posible costear vacaciones con cierta periodicidad para quien tiene hijos, pero aquellos que no los tienen pueden pagarse mayores lujos, además de tener más libertad a la hora de elegir el lugar y las actividades.

Carrera, educación o desarrollo personal
No son pocos quienes han realizado estudios profesionales después de ser padres, ni qué decir de las madres trabajadoras que sacan adelante a sus hijos con o sin ayuda de un compañero. Precisamente ellos son quienes pueden dar testimonio de las dificultades que esto representa. Cuando se realizan estas metas antes de tener hijos, el esfuerzo es menor.

Mayor tiempo y calidad para la pareja
Todos tenemos el tiempo limitado; una vez que se tiene un hijo, éste se vuelve prioridad y la vida en pareja pasa a segundo plano. Cuando no se tienen hijos puede dedicarse parte del tiempo libre exclusivamente a generar nuevas experiencias en la relación.

[5] Karen Seccombe y Rebeca Warner L. (2004).

¿Cómo gastan los DINK?

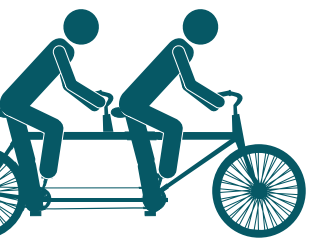
Una casa con dos ingresos y ningún egreso en el rubro "niños" supone mayor holgura, que se puede destinar a productos y servicios que resultan prohibitivos para familias numerosas.

En México, en 2008, los DINK significaban una derrama económica de 220 millones de pesos anuales[6]. Para el mercado son un grupo muy atractivo, pues se podrían definir como los consumidores perfectos. Su rasgo principal es la individualidad, a la hora de consumir invierten en sí mismos buscando el éxito profesional y son bastante autoindulgentes.

Aunque sean pareja, las compras básicas para el hogar las hacen en conjunto, pero el resto corre por cuenta de cada uno. Gastan estratégicamente con el fin de disponer de mayor poder adquisitivo para darse sus gustos, que son amplios:

- Tecnología
- Educación y desarrollo intelectual
- Entretenimiento
- Turismo nacional e internacional
- Ropa y accesorios de diseñador
- Productos y servicios de belleza y cuidado personal
- Alimentación sana, productos *light*, orgánicos, etcétera
- Restaurantes de autor, productos *gourmet* y bebidas sofisticadas
- Gimnasios
- Servicios financieros
- Autos de lujo
- Comodidad y diseño en el hogar

[6] Eréndira Espinosa. (7 de agosto de 2008).



Paternidad tardía

Con todos los argumentos citados, uno se preguntaría por qué la gente sigue teniendo descendencia. La realidad es que los hijos tienen para sus padres un valor que va muchísimo más allá del económico; la satisfacción de la paternidad o la maternidad sólo se conoce hasta que se ejerce. De esta forma, es de esperarse que personas tan ambiciosas en cuanto a su autorrealización también deseen, en muchos casos, vivir esta experiencia, una vez llevado a cabo el resto de sus metas y sueños.

Después de los 35 años la fertilidad de la mujer disminuye, y los riesgos durante el embarazo aumentan. Muchas parejas DINK tienen hijos incluso pasados los 40 años de ella. A pesar de esto, existen ventajas para los hijos nacidos de estas familias: en su mayoría, los padres mayores están casados, mejor educados y trabajan en sus carreras ya establecidas con mejores ingresos; cuentan con una relación de pareja más sólida y estable, y están satisfechos por haber cumplido muchas de sus metas. Esto, en teoría, puede resultar en estilos de crianza más seguros y con mayor acceso a recursos materiales para los hijos.

Sin hijos por elección

En las sociedades contemporáneas no todos los adultos quieren ser padres. En este sentido, la satisfacción de una familia depende de la coherencia entre su fertilidad y lo que quieren de su vida.

Por otro lado, la tendencia a retrasar la procreación ha traído como resultado que muchas parejas, aunque quisieran, finalmente no hayan podido. Las consecuencias de no tener hijos dependen por completo de que ésta sea una situación deseada, o en su caso aceptada. En inglés se usan los términos *childfree* (libre de hijos) o *childless* (sin hijos o falta de hijos) para referirse a esta diferencia sustancial. Los primeros tienen la certeza de que no quieren tenerlos, mientras que el segundo grupo por algún motivo no ha podido tenerlos, lo cual de alguna manera puede conllevar frustración. Ser DINK tiene que ver con saber qué es lo que se quiere y espera, y tener un plan de vida sostenido por la seguridad y la estabilidad construida.

Los que deciden que una "familia de dos" es suficiente

El abanico de argumentos que sostienen esta elección es muy amplio; abarca desde ambiciones económicas, profesionales y laborales hasta cuestiones más personales, como la decisión de no sumar un nuevo ser al mundo. En una encuesta realizada en 2010 a 171 parejas en Estados Unidos, éstas fueron las motivaciones más frecuentes:

- Les gusta su estilo de vida, disfrutan de su relación de pareja tal como es y tener hijos no le aporta.
- Valoran la libertad y la independencia.
- No desean asumir la responsabilidad de criar a un hijo.
- No sienten instinto maternal o paternal.
- Su prioridad es experimentar o alcanzar metas que sería muy difícil realizar con la responsabilidad de un hijo a cuestas.
- Desean enfocar todo su tiempo y energía en sus propios intereses y necesidades, tanto en pareja como en lo individual.

Fuentes

· Banco Mundial. (2013). "Tasa de fertilidad, total (nacimientos por cada mujer)". Banco Mundial. Consultado el 7 de enero de 2014, en http://datos.bancomundial.org/indicador/SP.DYN.TFRT.IN

· Carlson, David. (3 de enero de 2013). "The Advantages of Being a DINK (Dual Income No Kids)". Young Adult Money. Consultado el 7 de enero de 2014, en http://www.youngadultmoney.com/2013/01/03/the-advantages-of-being-a-dink-dual-income-no-kids/

· DINK Life. Consultado el 7 de enero de 2014, en http://www.dinklife.com/

· Espinosa, Eréndira. (7 de agosto de 2008). "Los llaman dink y son grandes compradores". De la Riva Group. Consultado el 7 de enero de 2014, en http://www.delarivagroup.com/es/los-llaman-dink-y-son-grandes-compradores-2/

· Mktunlam. (30 de abril de 2008). "DINK (Double Income No Kids-doble ingreso, no hijos)". Blogdiario.com. Consultado el 7 de enero de 2014, en http://mktunlam.blogspot.es/1209588180/

· Seccombe, Karen y Warner L., Rebeca. (2004). *Marrriages and families. Relationships in social context.* Canadá: Thomson Wad Sworth.

· Sobrino, Jaime. (s.f.). "Apuntes sobre las familias DINKS (Dual Income No Kids)". Consultado el 7 de enero de 2014, en http://somedeac.files.wordpress.com/2013/10/ver-documento.pdf

· The Childless by Choice Project. (2006). Consultado el 7 de enero de 2014, en http://www.childlessbychoiceproject.com/Childless_by_Choice_Survey.html

Portal del Consumidor Profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar de manera informada: consumidor.gob.mx

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.
- Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

Sin tanto rollo
Síguenos en Twitter: @profeco

Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

La FUERZA del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts* y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).

Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

Síguenos en Twitter: @profeco

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

Concilianet

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Algunos de los 74 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • Alaska Airlaines • American Airlines • Anáhuac • Andrea• Auto Gran Crédito Famsa • Bodega Aurrera • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Inntegra • Coordinados • Copa Airlines • Coppel • Deremate.com • Dorians • El Portón • Elite • Envía • Enlaces Terrestres Nacionales • Fábricas de Francia • Flecha Amarilla • Futura • Gas Natural de México • Grupo Estrella Blanca • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsa • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • Maxcom • MaxiGas Natural • Maytag • Megacable • Mercado Libre • Mixup • Nextel • Norte de Sonora • Office Depot • Pacífico • Presidente Club de Viajes • Primera Plus • RadioShack • Redpack • Sadasi • Sams Club • Saks • Sanborn's • Sears • Suburbia • Superama • Taca • Telcel • Telecable • Total Play • Transportes Chihuahuenses • Transportes Frontera • TTur Renta de autobuses • Vips • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

LO BÁSICO DE LA REFORMA HACENDARIA

PARA UN CONSUMO INFORMADO

Qué es el IVA y el IEPS

El **IVA** y el **IEPS** son impuestos que se pagan por la compra de bienes y servicios.

Ambos son impuestos indirectos, lo que significa que quién los paga es el consumidor final del bien o del servicio.

El **IEPS** es un impuesto adicional al **IVA**, por lo que habrá casos en que ciertos productos sean objeto a partir de 2014 a ambos impuestos.

¿CÓMO MODIFICAN LOS PRECIOS LOS NUEVOS IMPUESTOS?

IMPUESTO AL VALOR AGREGADO (IVA)

- La tasa aplicable para el cálculo del **IVA** en la franja fronteriza del país se incrementa del 11 % al 16 %. Esto significa que los productos y servicios objeto del **IVA** tendrán un ajuste del 16% sobre su precio original.
- Hay productos que en 2013 no eran objeto del **IVA** y que sin importar si se venden o no en las zonas fronterizas de México, tienen ahora una tasa del **IVA** del 16%.

IMPUESTO ESPECIAL A LA PRODUCCIÓN Y SERVICIOS (IEPS)

- A partir de 2014 se incluye el **IEPS** en un 8% a alimentos no básicos con densidad calórica de 275 calorías o mayor por porción de 100 gr.
- En los casos de bebidas saborizadas con cualquier tipo de azúcares añadidos, el **IEPS** es de un peso por litro del producto.

NUEVO IEPS E IVA EN PRODUCTOS Y SERVICIOS

APLICACIÓN DEL IVA

SIN GRAVAMEN 2013	GRAVAMEN 2014
Alimentos no procesados	Sin gravamen a nivel nacional
Medicinas	Sin gravamen a nivel nacional
Espectáculos deportivos, cine, teatro y circo	Sin gravamen a nivel nacional (Pueden tener impuestos locales)
Colegiaturas	Sin gravamen a nivel nacional
Enajenación de perros, gatos y mascotas	16% de IVA a nivel nacional
Alimentos para mascotas	16% de IVA a nivel nacional
Transporte público de personas	16% de IVA a nivel nacional (excepto los servicios prestados en áreas urbanas, suburbanas o zonas metropolitanas).
Hotelería a turistas extranjeros	16% de IVA a nivel nacional (excepto a los que ingresen para participar en congresos, convenciones, exposiciones y ferias).
Chicle y goma de mascar	16% de IVA a nivel nacional
Compra de oro, joyas, orfebrería, piezas artísticas u ornamentales	Tasa cero para ventas intermedias y cuando el contenido de oro del producto sea de al menos el 80% a nivel nacional.

Para saber más sobre el iva en productos y servicios, el ieps y su aplicación, así como la lista de alimentos exentos del impuesto especial sobre producción y servicios, entra a: **consejos.profeco.gob.mx**

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Platillo *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada. Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

La cocina vegetariana experimenta un segundo aire; no sólo gracias al *boom* de nuevas tecnologías para la producción de alimentos, sino también por fungir como un contrapeso al consumo desproporcionado de productos y derivados cárnicos.

Iniciativas mundiales como Meat Free Monday (o Lunes sin carne, en español) invitan a que poco a poco modifiquemos nuestros hábitos de consumo; en específico, a no ingerir este tipo de alimentos por un día a la semana para darle un descanso a nuestro organismo, pero también al planeta.

En esta ocasión, el Platillo Sabio Profeco te ofrece una alternativa que, aunque no incluye carne, aporta todos los nutrientes que necesitas. Se trata de un delicioso pastel de cabalicitas, ideal para quienes han abrazado el estilo de vida ovolacteo-vegetariano.

La segunda receta es el adobo de res con papas, un platillo tradicional de la gastronomía mexicana con un aporte sólido de proteínas, pero también del resto de los nutrientes que necesitamos en el día a día.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco y elaborado por el chef Alejandro Castro Romero

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes? Te compartimos un listado de ellas para que te deleites y ahorres.

Frutas

- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Limón
- Mamey
- Mandarina
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Tamarindo
- Toronja

Verduras

- Acelga
- Ajo
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Rábano
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

127. PASTEL DE CALABACITAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 515 · Proteínas 27 g · Grasa 29 g · Fibra dietética 5 g · Colesterol 257 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

Para el pastel:

- 5 calabazas medianas (750 g) ralladas
- 1 camote amarillo (350 g) rallado
- ½ cebolla (120 g) cortada en medias lunas delgadas
- 350 g de queso manchego rallado
- 4 cucharadas de mantequilla (40 g) derretida
- 4 huevos (220 g) batidos
- 1 taza de harina de trigo (125 g)
- 1 cucharadita de polvo de hornear (5 g)
- 1 cucharadita de orégano triturado (o ¼ si es molido)
- Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada:

- 12 hojas de lechuga (180 g) troceada
- 1 jitomate (125 g) rebanado
- 1 aguacate (200 g) en rebanadas
- 1 pepino (200 g) rebanado
- 3 limones (75 g) partidos por la mitad

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, bate los huevos con la mantequilla (reserva para engrasar el molde), incorpora la harina y el polvo de hornear cernidos.
2. Agrega la calabacita, el camote, la cebolla y el queso. Sazona con orégano, sal y pimienta. Mezcla perfectamente. Si la mezcla está muy seca, añade unas cucharadas de leche.
3. Precalienta el horno a 200° centígrados y engrasa un molde de hornear.
4. Vierte la mezcla en el molde previamente engrasado y hornea de 25 a 30 minutos o hasta que, al introducir un palillo, salga limpio y el pastel se sienta firme.
5. Deja enfriar y desmolda.
6. Prepara la ensalada fresca con la lechuga, el pepino, jitomate y aguacate, aderezado con el jugo de limón, sal y pimienta.
7. Sirve el pastel acompañado de la ensalada.

Fotos : José Rodríguez. **Chef:** Alejandro Castro Romero

128. ADOBO DE RES CON PAPAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 607 · Proteínas 33 g · Grasa 29 g · Fibra dietética 5 g · Colesterol 78 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- ½ kg de aguayón en trozos
- 400 g de costillas de res
- ¾ de kg de papitas cambray semicocidas y con cáscara
- 12 tortillas de maíz (360 g)
- ½ kg de jitomates
- ½ cebolla grande (120 g)
- 6 hojas de lechuga (90 g)
- 4 chiles anchos (32 g) desvenados y sin semillas
- 4 chiles guajillo (16 g) desvenados y sin semillas
- 3 dientes de ajo (6 g)
- ¼ de taza de vinagre
- Comino molido al gusto
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)

PREPARACIÓN

1. Asa la mitad de los jitomates y las cebollas con los ajos.
2. Remoja los chiles en el vinagre con ¼ de taza de agua durante 20 minutos y muélelos junto con los jitomates, la cebolla y los ajos asados, la sal, pimienta y comino.
3. Cuela la salsa en un bol y agrega las carnes crudas, bien lavadas y escurridas. Déjalas marinar en el refrigerador durante 40 minutos.
4. En una sartén, calienta tres cucharadas de aceite y dora las carnes sin vaciar el adobo.
5. Una vez doradas, colócalas en un molde de hornear y vacía encima el adobo restante y las papitas cortadas por la mitad. Si el adobo se ve muy espeso, agrega un poquito de agua o caldo y verifica la sazón.
6. Cubre con papel aluminio y hornea durante media hora para que la carne y las papas se terminen de cocer y el adobo sazone.
7. Mientras el adobo se hornea, filetea la cebolla restante y desflémala en un poco de agua con sal.
8. Sirve la carne con el adobo y las papas. Adorna con la cebolla, la lechuga y el jitomate restantes rebanados. Acompaña con las tortillas calientes.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, en **Platillo Sabio Profeco**, programa de televisión, en **Revista del Consumidor TV**, y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del **Consumidor**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción ●

● Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en estas páginas tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468